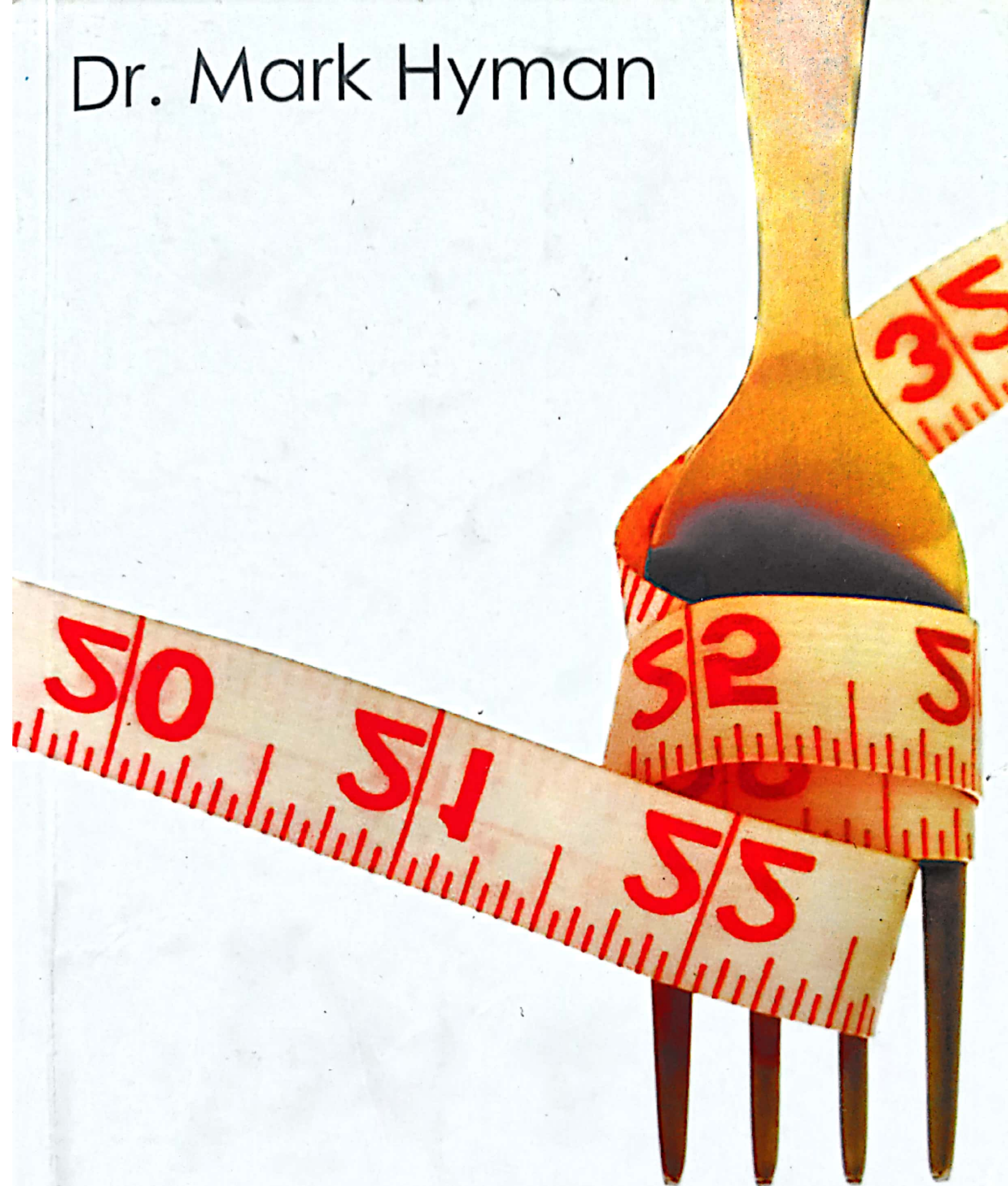
Dr. Mark Hyman



UltraMetabolism

Planul simplu de scădere automată în greutate



Mark Hyman, doctor în medicină, este redactor şef al *Alternative Therapies in Health and Medicine*, cea mai prestigioasă publicație în domeniul medicinii integrative şi editor medical al *Alternative Medicine Magazine: The Art and Science of Healthy Living*. Doctorul Hyman este unul dintre cei mai de seamă experți în profilaxie, promovarea sănătății şi în noua paradigmă medicală care abordează cauzele şi rădăcinile epidemiei noastre de afecțiuni cronice şi promite că va transforma sistemul medical de tratare a bolilor într-un sistem de îngrijire a sănătății. Site-ul său web, www.drhyman.com, este extrem de util pentru consumatorii de servicii medicale, permițându-le să se bucure chiar de astăzi de medicina viitorului.

848364



EDITURA IRECSON

UltraMetabolismul

Planul simplu de scădere automată în greutate

Această publicație conține opinii și idei ale autorului. Scopul său este acela de a furniza materiale informative și utile privind subiectele prezentate în publicație. Această publicație este comercializată plecând de la premisa că autorul și editorul nu se angajează să furnizeze servicii medicale, sanitare, psihologice sau orice alt tip de servicii profesionale personale în această carte. În cazul în care cititorul are nevoie de asistență medicală, sanitară sau de alt tip de sfaturi, trebuie consultat un profesionist competent.

Autorul și editorul își declină în mod expres orice responsabilitate față de orice neajuns, pierdere sau risc, de natură personală sau de alt gen, provocate, în mod direct sau indirect, în urma utilizării și aplicării recomandărilor din această carte.

Editura IRECSON

Str. Franceză nr. 68, București, sector 3
Tel./fax: (021)314.18.90; (021) 313.17.33
e-mail: editura@irecson.ro
http:/www.irecson.ro

Redactor: **Adriana Iacov Nicolae**
Traducere: **Oana Duță**
Mihaela Pricope
Tehnoredactor: **Liviu Crăciun**
Coperta: **Anca Pintilie**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HYMAN, MARK
Ultrametabolism: planul simplu de scădere automată în greutate / Mark Hyman, M. D. - București : Irecson, 2010
ISBN 978-973-7694-73-7

612.015.3
613.24

Pentru
toți cei ale căror corpuri nu sunt
însoțite de un manual de
instrucțiuni

Pentru
pacienții mei, care m-au învățat să
adresez întrebările
ce mi-au permis să descopăr
instrucțiunile unice pentru fiecare

Pentru
soția mea, Pier, copiii mei, părinții
mei și familia mea, fără care viața
mea ar fi foarte pustie

CUPRINS

O NOTĂ PERSONALĂ DIN PARTEA AUTORULUI 9
INTRODUCERE...11

PARTEA I: Cele şapte mituri care ne fac să ne îngrăşăm 19

CAPITOLUL 1: MITUL ÎNFOMETĂRII: Mai puţină mâncare + mai mult exerciţiu fizic = pierdere în greutate 21
CAPITOLUL 2: MITUL CALORIILOR: Toate caloriile sunt egale.........29
CAPITOLUL 3: MITUL GRĂSIMILOR: Vă îngrăşaţi din cauza consumului de grăsimi 39
CAPITOLUL 4: MITUL CARBOHIDRAŢILOR: Veţi deveni mai slab dacă mâncaţi mai puţini carbohidraţi sau deloc 51
CAPITOLUL 5: MITUL LUPTĂTORULUI DE SUMO: Săritul peste mese vă ajută să pierdeţi din greutate 65
CAPITOLUL 6: MITUL PARADOXULUI FRANCEZ: Francezii sunt slabi pentru că beau vin şi mănâncă unt...................69
CAPITOLUL 7: MITUL PROTECTORULUI: Politicile alimentare ale guvernului şi reglementările alimentare industriale ne protejează sănătatea 77

PARTEA a II-a: Cele şapte chei către noua ştiinţă a slăbirii 85

CAPITOLUL 8: CREAREA ULTRAMETABOLISMULUI ÎN ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ: O prezentare generală a celor şapte chei 87
CAPITOLUL 9: CONTROLAŢI-VĂ APETITUL: Modificarea compoziţiei chimice a creierului, astfel încât să puteţi slăbi.....95
CAPITOLUL 10: CONTROLAŢI STRESUL: În ce fel stresul vă îngraşă şi relaxarea vă slăbeşte.....................................119
CAPITOLUL 11: POTOLIŢI FOCUL INFLAMĂRII: Focurile ascunse care vă fac să vă îngrăşaţi 135
CAPITOLUL 12: PREVENIREA STRESULUI OXIDATIV SAU A „RUGINIRII": Nu vă lăsaţi dominaţi de radicalii liberi..151
CAPITOLUL 13: TRANSFORMAŢI CALORIILE ÎN ENERGIE: Cum vă puteţi mări puterea metabolică.......................163
CAPITOLUL 14: ÎNTĂRIŢI-VĂ TIROIDA: Maximizarea principalului hormon cu rol metabolic 179
CAPITOLUL 15: IUBIŢI-VĂ FICATUL: Eliminaţi greutatea toxică.....193

PARTEA a III-a: Principiile Ultrametabolismului 209

CAPITOLUL 16: PREZENTAREA PRINCIPIILOR ULTRAMETABOLISMULUI: Norme alimentare bazate pe știință și alimente integrale 211
CAPITOLUL 17: CUM VĂ PUTEȚI CREA PROPRIA ULTRABUCĂTĂRIE: Noțiuni introductive: o bucătărie performantă 227
CAPITOLUL 18: CUM SĂ EVITAȚI CAPCANELE ȘI PROVOCĂRILE OBIȘNUITE 235
CAPITOLUL 19: PREGĂTIȚI-VĂ SĂ RESPECTAȚI PRINCIPIILE, RENUNȚÂND LA OBICEIURILE PROASTE 241
CAPITOLUL 20: FAZA I: DETOXIFIAȚI-VĂ SISTEMUL 245
CAPITOLUL 21: FAZA A II-A: REECHILIBRAȚI-VĂ METABOLISMUL ȘI PĂSTRAȚI-VĂ UN METABOLISM SĂNĂTOS, PENTRU TOATĂ VIAȚA 275

CONCLUZIE: *La răscruce de gânduri: reflecții asupra trecutului și viitorului* 309
RESURSE 311
Anexa A: Ultrametabolism.com 315
Anexa B: Plante și suplimente 316
Anexa C: Activarea răspunsului de relaxare 322

MULȚUMIRI 323
NOTE 325
DESPRE AUTOR 333
CINE MAI DOREȘTE SĂ SE ALĂTURE ASTĂZI COMUNITĂȚII ULTRAMETABOLISMULUI ȘI SĂ ÎNCEAPĂ PLANUL SIMPLU PENTRU A SLĂBI AUTOMAT? 334
Aprecieri privind volumul *Ultrametabolismul* al doctorului Mark Hyman 335
Mărturii privind *Ultrametabolismul* doctorului Mark Hyman 337

Multe persoane obeze şi-ar dori să slăbească sau s-ar bucura foarte mult dacă ar reuşi acest lucru. Însă nu le vor ajuta nici morala nesfârşită, nici soluţiile simple, inspirate de o teorie a lăcomiei, nedovedită de realitate.

WILLIAM IRA BENNETT, medic[1]

Obezitatea nu se rezumă aşadar la lăcomie, voinţă slabă sau lene, deşi, din păcate, acest punct de vedere este unul predominant chiar şi la nivelul medicilor specializaţi, cu o educaţie solidă. Obezitatea este, de fapt, provocată de un echilibru lent, limitat, mereu pozitiv al energiei. Din păcate, organismul uman este construit încă din cele mai vechi timpuri astfel încât să favorizeze această dezvoltare, graţie unor mecanisme normale, puternice, care au evoluat de-a lungul istoriei.

PER BJORNTORP, medic, doctor în medicină[2]

O NOTĂ PERSONALĂ DIN PARTEA AUTORULUI

Sunt supărat şi frustrat.

Ne aflăm în mijlocul unei revoluţii medicale care a descoperit într-un final cheile către slăbirea permanentă. Această inovaţie extraordinară poate ajuta la remedierea problemei tot mai grave a obezităţii, problemă ce afectează în prezent milioane de americani.

Dar sunt şi mai supărat pentru că aproape nimeni nu cunoaşte sau nu face nimic în legătură cu informaţiile valoroase dezvăluite de această revoluţie.

Sunt frustrat din cauza faptului că profesia medicală, guvernul şi industria alimentară au ignorat aceste informaţii, în mod intenţionat sau din neglijenţă.

Personal, folosesc aceste cunoştinţe de ultimă oră, dar oarecum ascunse, de aproape zece ani, la unul din cele mai importante centre de sănătate din lume, Canyon Ranch, precum şi la cabinetul meu particular, pentru a ajuta mii de persoane să slăbească şi să se menţină la o greutate optimă.

Graţie funcţiei pe care o deţin, am reuşit să efectuez teste inovatoare, să aflu mai multe despre funcţionarea internă a organismului, să descopăr cheile către sănătate şi slăbire. Ani de zile am analizat volumul imens de date colectate în urma acestor teste eficiente. Am avut şansa unică de a încerca metode diferite cu pacienţii mei, pentru a descoperi ce anume funcţionează şi ce nu, pentru a slăbi pentru totdeauna.

Am fost suficient de norocos încât să pot face legătura între slăbire şi cunoştinţele mele într-un mod care nu a mai fost pus în aplicare până acum. Pentru prima dată, Ultrametabolismul pune aceste cunoştinţe la dispoziţia tuturor.

Această revoluţie medicală se bazează pe *nutrigenomică*, ştiinţa modului în care mâncarea vorbeşte cu genele dumneavoastră şi promite că vă va accelera metabolismul, vă va ajuta să slăbiţi, să rămâneţi slab şi să fiţi sănătos întreaga viaţă.

Motivul pentru care multe persoane se luptă în continuare cu kilogramele în plus este acela că recomandările nu sunt personalizate. Nu există nicio dietă, niciun supliment, nicio pastilă şi niciun program de exerciţii fizice care să fie perfecte pentru toată lumea. Aceasta este promisiunea atractivă a celei mai recente cercetări ştiinţifice asupra genelor noastre, nutrigenomica.

Prin această carte, încerc să destram miturile înşelătoare şi confuze care vă fac să vă îngrăşaţi şi să nu puteţi slăbi. Veţi fi surprins să aflaţi că multe dintre lucrurile pe care le ştiaţi despre diete şi slăbire nu sunt adevărate şi, de fapt, vă fac să vă îngrăşaţi.

Vă voi oferi cheile necesare pentru a utiliza informațiile și cunoștințele care stau la baza acestei revoluții medicale, sub forma unui plan simplu, care vă va ajuta să pierdeți între 6 și 11 kilograme în primele opt săptămâni ale programului.

Mulți dintre pacienții mei au slăbit mult mai mult, alții, mai puțin, însă, în medie, aceasta este valoarea la care vă puteți aștepta.

În partea I, explorez toate miturile care ne înșeală și ne pun în dificultate în lupta noastră de a slăbi și de a fi sănătoși.

În partea a II-a, vă ofer cheile pentru a vă activa metabolismul, a vă activa genele de ardere a grăsimilor, a vă dezactiva genele de îngrășare și pentru a vă programa organismul să slăbească automat.

În partea a III-a, voi detalia un plan simplu, de opt săptămâni, care vă va ajuta să slăbiți în funcție de necesitățile dumneavoastră genetice unice. Pentru că fiecare organism este diferit și poate avea nevoie de mai multe sau mai puține substanțe nutritive de un anumit tip pentru a-și activa ADN-ul de ardere a grăsimilor, vă voi arăta în ce mod puteți personaliza programul, în funcție de propriile dumneavoastră necesități.

Acest program conține meniuri, rețete și liste de cumpărături, dar și recomandări privind suplimentele, mișcarea fizică și stilul de viață, al căror scop este acela de a crea un metabolism sănătos și o sănătate permanentă.

Revoluția medicală secretă explică de ce ne confruntăm cu o epidemie nemaivăzută de obezitate și probleme cronice de sănătate. Ea oferă un nou itinerar pentru a reveni pe drumul către sănătate, o formă bună și slăbire de succes, pe termen lung, fără a ne înfometa sau fără a număra caloriile, gramele de grăsimi sau carbohidrații. Pur și simplu trebuie să mâncăm în armonie cu genele noastre.



INTRODUCERE

Suntem proiectați să ne îngrășăm

Organismul uman este proiectat să se îngraşe şi să-şi menţină greutatea cu orice preț. Supraviețuirea noastră depinde de acest lucru. Până nu acceptăm această realitate ştiinţifică, nu vom reuşi niciodată să atingem şi să ne păstrăm o greutate sănătoasă. Medicii şi consumatorii sunt de părere că mâncatul excesiv şi lăcomia sunt cauzele epidemiei de obezitate. Ştiinţa spune o poveste complet diferită: nu este vina dumneavoastră că sunteţi supraponderal.

Comportamentul nostru de supraviețuire este controlat de forțe genetice puternice, care stau la baza problemelor noastre cu greutatea. Organismele noastre sunt proiectate să producă numeroase molecule care ne fac să mâncăm mai mult şi să ne îngrăşăm, oricând avem ocazia.

De asemenea, industria alimentară şi recomandările guvernamentale stimulează această frenezie a hrănirii. Nu putem spera să ne schimbăm reacțiile instinctive la mâncare mai mult decât putem elimina sentimentul de teroare pe care îl avem atunci când ne confruntăm cu un pericol.

Am evoluat, de-a lungul a sute de mii de generații, în condiții de penurie alimentară. Genele şi moleculele care ne controlează comportamentul de hrănire sunt modelate în funcție de acele vremuri. ADN-ul nostru a fost proiectat să acumuleze grăsimea în vremurile în care trebuia să căutăm mâncare în sălbăticie.

Sistemele de control al greutății organismului nostru au fost proiectate să ne facă să ne îngrăşăm, nu să slăbim. Organismele şi ADN-ul nostru au evoluat într-un mediu de penurie alimentară, nu de supra-abundență. Dacă nu ştim acest lucru, sănătatea şi greutatea noastră se află în pericol.

Genele şi obezitatea: puterea nutrigenomicii

Această carte vă va ajuta să înțelegeți ce are de spus ştiinţa în legătură cu forțele care vă ghidează comportamentul de hrănire şi controlul greutății. Vă va oferi instrumentele necesare pentru a face aceste cunoştinţe să funcţioneze în beneficiul genelor dumneavoastră, nu împotriva lor. Aceasta este noua

știință a slăbirii, bazată pe noul domeniu al nutrigenomicii. Aceasta este știința modului în care hrana și substanțele nutritive interacționează cu genele noastre, pentru a activa mesaje de sănătate sau boală, de slăbire sau îngrășare. Nu trebuie doar să găsiți o dietă corectă.

Nu există o singură soluție pentru toată lumea, o strategie unică de slăbire, care funcționează în permanență, pentru fiecare dintre noi.[1] Trebuie să găsiți dieta potrivită pentru dumneavoastră, în funcție de modalitățile unice în care interacționează genele și metabolismul dumneavoastră. Cele 7 chei ale Ultrametabolismului fac ca acest domeniu revoluționar al nutrigenomicii, al medicinii personalizate și al vindecării nutriționale să fie disponibil pentru prima dată.[2]

În pofida celor 50 de miliarde de dolari cheltuite în fiecare an pentru slăbire în America, nu există nicio dietă, nicio pastilă, niciun program de exerciții fizice cu efecte magice, care vă va determina în mod garantat să slăbiți. Cea mai mare parte a dietelor eșuează, iar americanii se îngrașă și devin tot mai frustrați pe zi ce trece. Ratele de obezitate* s-au triplat față de 1960. Peste două treimi din populația adultă și o treime din numărul de copii sunt acum supraponderali.

Obezitatea a luat locul fumatului drept principala cauză, în această țară, a deceselor ce pot fi prevenite. Ea este de vină pentru prezența tot mai accentuată a afecțiunilor cardiace, a infarcturilor, cancerului, demenței și diabetului.[3] Dacă aveți 20 de ani și sunteți supraponderal, speranța dumneavoastră de viață este cu 13 ani mai mică decât cea a contemporanilor dumneavoastră, cu o greutate normală.[4]

Doar între 2 și 6% dintre încercările de slăbire se finalizează cu succes.[5] În medie, o persoană, se îngrașă cu 2,5 kilograme față de greutatea inițială, la fiecare dietă pe care o urmează. Dietele nu funcționează.

O recentă comparație între mai multe diete (Atkins, Ornish, Weight Watchers și Zone), publicată în *The Journal of the American Medical Association*[6], nu a găsit nicio diferență semnificativă între acestea și a constatat, în medie, pierderea a 2-3 kilograme după un an. În editorialul ce însoțește acest articol, doctorul Eckel concluzionează: „Pare plauzibilă ideea că, pentru menținerea masei corporale reduse, dieta potrivită trebuie să fie aplicată la pacientul potrivit. În final, o abordare nutrigenomică va fi, cu siguranță, utilă."[7] ADN-ul nostru conține secretul modului în care putem scăpa de ciclul nesfârșit al dietelor și al eșecurilor inevitabile.

Câți dintre dumneavoastră au slăbit și s-au îngrășat la loc, de mai multe ori de-a rândul, într-un ciclu frustrant și descurajator? Putem reuși doar dacă lucrăm împreună cu genele noastre, nu împotriva lor, pentru a atinge greutatea dorită și a rămâne la ea. Trebuie să nu mai credem în miturile care ne fac să rămânem grași și care perpetuează un ciclu infinit de slăbire și îngrășare. Folosind cele 7 chei ale Ultrametabolismului, puteți învăța cum să vă activați ADN-ul de reducere a grăsimilor.

---

* Supraponderalitatea este definită printr-un indice al masei corporale (IMC) > 25 (IMC = greutatea în kilograme împărțită la înălțimea în metri la pătrat). Obezitatea este definită printr-un IMC > 30. Vizitați adresa www.ultrametabolism.com pentru a vă determina IMC-ul.

Ce este metabolismul?

Ce este metabolismul şi ce legătură are cu greutatea? Cea mai mare parte a oamenilor cred că metabolismul este acea parte a biologiei noastre care controlează viteza cu care ardeţi caloriile. Spunem „ea are un metabolism lent" sau „el are un metabolism rapid", atunci când explicăm de ce o persoană este subponderală sau supraponderală.

De regulă, acest lucru este adevărat. Cu toate acestea, metabolismul este de fapt suma tuturor reacţiilor chimice din organism, dansul bine pus la punct al moleculelor, care determină sănătatea sau boala. Metabolismul, aşa cum îl explic în această carte, trebuie să descrie toate moleculele, hormonii şi mesagerii chimici din creier, intestine şi celulele de grăsime, care reglează, printre altele, greutatea şi ritmul de ardere a caloriilor.

Comportamentul nostru de hrănire, calitatea alimentelor pe care le consumăm şi modificările survenite în mediul ambiant, în nivelul de stres şi de activitate fizică influenţează modul în care metabolismul nostru prelucrează alimentele, arde caloriile şi ne reglează greutatea. Cele 7 chei ale Ultrametabolismului descriu diferitele părţi ale metabolismului care sunt afectate de mediul ambiant, de genele şi de obiceiurile noastre.

Descoperirile ştiinţifice din ultimele decenii ne-au permis, pentru prima dată, să înţelegem felul în care funcţionează organismele noastre, să înţelegem modul în care alimentaţia ne influenţează genele. Aceste cunoştinţe sunt esenţiale pentru un metabolism sănătos.

Manualul de utilizare al organismului dumneavoastră

Aceasta nu este o carte cu diete. Acesta este manualul de utilizare al organismului dumneavoastră. El conţine instrucţiuni privind modul în care puteţi regla funcţiile de bază ale apetitului şi ale metabolismului. Pentru a avea succes, este foarte important să înţelegeţi care sunt factorii ce controlează apetitul şi metabolismul (felul în care organismul utilizează sau arde caloriile). După ce îi vom afla şi vom începe să trăim în armonie cu genele noastre, atunci vom reuşi să încăpem şi în blugi.

Povestea mea

Chiar dacă greutatea mea nu a înregistrat niciodată fluctuaţii mai mari de 5 kilograme, m-am luptat cu alimentele şi am observat efectul acestora asupra mea. Stresul şi eforturile pregătirii medicale, lucrul în spitalul de urgenţă şi afecţiunile cronice m-au adus într-o situaţie disperată. Energia şi dispoziţia mea oscilau puternic pe măsură ce consumam un espresso triplu, o prăjitură uriaşă de ciocolată (sau două), o jumătate de kilogram de îngheţată Ben & Jerry's, pentru a putea face faţă gărzilor de la spitalul de urgenţă.

Lupta cu propria mea sănătate, cu hrana, cu stările de spirit şi cu pro-

blemele de energie, toată suferința și vindecarea de sindromul oboselii cronice m-au ajutat să-i înțeleg mai bine pe cei care se luptă cu boala cronică a obezității și cu propria greutate.

Pentru a-mi ajuta pacienții și pe mine însumi, am citit mii de lucrări științifice, încercând să înțeleg cum funcționează de fapt organismul. În perioada în care am fost director al personalului auxiliar la Canyon Ranch și acum, în propriul meu cabinet medical, am tratat mii de pacienți și i-am ajutat să piardă mii de kilograme.

Am ajuns să fiu, deseori, ultima șansă a pacienților mei, după ce aceștia încercaseră toate dietele, pastilele și operațiile la modă și după numeroase eșecuri. Pentru a-i ajuta, trebuie să văd de ce au eșuat. Totodată, aceștia mă consultă în legătură cu o întreagă listă de probleme medicale, nu doar pentru obezitate. Din acest motiv, mă consider un medic „holistic".

Atunci când m-am vindecat de o altă afecțiune cronică, sindromul oboselii cronice, povestea pe care am relatat-o în *Ultraprevention*, am înțeles mai bine cum trebuie tratate problemele cronice de sănătate. După ce m-am refugiat în munca în spitalul de urgență, după un divorț traumatizant, după ce am absorbit un nivel toxic de mercur în anul pe care l-am petrecut în Beijing, China și, în final, după ce am suferit o intoxicație alimentară, m-am îmbolnăvit grav.

Luptându-mă și învingând această problemă cronică, despre care se crede frecvent că este incurabilă (la fel ca obezitatea), am învățat cum să lucrez cu fiecare sistem al propriului meu organism. Am încercat mai multe tipuri de alimentație: mult zahăr și cafea, un regim vegetarian cu mâncare nesănătoasă, un regim vegetarian cu alimente integrale, un regim bogat în proteine sau sărac în carbohidrați sau bogat în grăsimi și toate combinațiile posibile, inclusiv într-o măsură mai redusă decât persoanele cu o predispoziție genetică puternică și am observat cât de mult poate hrana să afecteze greutatea, energia și starea de spirit.

Alimentele sunt medicamente. Hipocrate ne-a învățat acest lucru cu secole în urmă. Alimentele pot fi medicamente bune sau proaste, în funcție de modul în care le utilizați.

Ultrametabolismul este rezultatul tuturor experiențelor și cunoștințelor mele, rezultatul luptei mele cu hrana, energia și bolile, al activității cu pacienții mei și al educației mele profesionale. Ultrametabolismul nu este o cură magică sau o dietă rapidă pentru slăbire. Este un stil de viață. Este un stil de a trăi în armonie cu genele dumneavoastră. Este următorul pas în evoluția cunoștințelor noastre privind modul în care putem avea grijă de propria persoană și prima abordare care transformă progresele recente ale științei într-un program practic.

Revoluția medicală secretă a secolului XXI

Un nou adevăr științific nu triumfă convingându-și opozanții și făcându-i să vadă lumina, ci atunci când opozanții săi, într-un final, mor și apare o nouă generație, familiară cu el.

MAX PLANCK (1858 – 1947)[8]
Câștigător al Premiului Nobel, specialist în fizică cuantică

Revoluția care zguduie astăzi lumea medicală este adânc înrădăcinată în ADN-ul nostru, în structura noastră genetică individuală. Cea mai mare parte a pacienților și a medicilor nu sunt încă familiarizați cu revoluția genomică și cu felul în care aceasta se aplică în cazul sănătății noastre. Revoluția genomică deschide o nouă fereastră spre înțelegerea modului în care funcționează organismele noastre și a felului în care putem lucra împreună cu genele noastre, nu împotriva lor.

Reprezentarea grafică a structurii ADN-ului nostru ne permite să înțelegem variațiile enorme ale genelor de la o persoană la alta. Proiectul Genomul Uman a identificat cele 8 miliarde de litere care formează cele 30.000 de gene ale noastre. Însă aceste litere trebuie descifrate, asemenea unor hieroglife.

Specia umană înregistrează aproximativ 3 milioane de variații la nivelul acestor litere. Din acest motiv, suntem unici. Știința descoperă în fiecare zi tot mai multe în legătură cu modul în care metabolismul este influențat de aceste gene și de diferențele dintre ele, de la o persoană la alta. Viitorul medicinii depinde de descifrarea acestui cod, de modul în care genele (*genomica*) creează proteine (*proteomica*) și modul în care proteinele ne controlează metabolismul (*metabolomica*). Transformarea acestor cunoștințe științifice în strategii practice pentru sănătate, longevitate și slăbire este promisiunea Ultrametabolismului.

Interacțiunea dintre genele noastre, alimentație și mediul ambiant oferă indicii pentru rezolvarea motivului ascuns pentru care organismele noastre funcționează în mod defectuos, dar și pentru a le ajuta să funcționeze în mod optim. Cercetările științifice recente oferă tot mai multe informații privind funcționarea internă a organismului nostru. Pentru prima dată în istorie, putem înțelege manualul de utilizare al fiecăruia dintre noi.

Transpunerea cercetărilor științifice în activitatea medicală

În pofida progreselor semnificative ale biologiei în ultimele două decenii, multe dintre aceste cunoștințe nu au fost încă transpuse în activitatea medicală.

SATYANARAYAN ȘI SHOSKES[9]

Cercetătorii și medicii nu au pus încă în aplicare aceste noi cunoștințe pentru a ajuta oamenii să atingă și să păstreze o greutate optimă. Elementele acestui puzzle sunt descoperite în fiecare zi, însă nu au fost încă sintetizate și puse în practică.

Răspunsurile la cele mai profunde probleme de sănătate ale acestui secol se află împrăștiate în numeroase laboratoare și lucrări de cercetare. Doctorul Bill Frist, liderul majorității din senatul Statelor Unite, declara recent: „Vor mai trece încă 17 ani până ce medicii noștri vor adopta, pe scară largă, descoperirile cercetărilor de bază."[10] Informațiile din această carte nu sunt puse în practică în cabinetele medicale, în programele publice de slăbire sau în alte cărți pentru slăbit. Practica nu este la curent cu știința. Informațiile nu au de-

venit cunoştinţe practice, nu au fost transformate în principii pentru slăbire sau sănătate. Din acest motiv am scris această carte: pentru a vă pune, astăzi, la dispoziţie această revoluţie.

Principiile Ultrametabolismului: activarea genelor de ardere a grăsimilor

Principiile Ultrametabolismului vă ajută să fiţi mai sănătos şi să slăbiţi, incluzând aceste informaţii într-o explicaţie cuprinzătoare şi într-o strategie practică. Aceste principii, elaborate în timpul celor douăzeci de ani de activitate, reprezintă o fuziune între tehnicile medicinii tradiţionale şi abordările practice învăţate în urma lucrului cu pacienţii mei.

În primii zece ani, m-am bazat mai mult pe tehnicile învăţate în facultate, pentru a-mi ajuta pacienţii să slăbească, să menţină o tensiune arterială normală, să-şi controleze nivelul de zahăr din sânge şi să se simtă mai bine. În ultimii zece ani, am învăţat mai multe direct de la pacienţii mei, în legătură cu tehnicile care funcţionează şi cele care nu.

Am avut privilegiul de a asculta mii de poveşti, de a efectua mii de teste pentru a explora fiecare aspect al metabolismului, de a face noi legături şi descoperiri care au stabilit o corelaţie între ştiinţă, pacienţi şi rezultatele la analize. În această perioadă, am ajutat mii de pacienţi să piardă mii de kilograme, în activitatea mea de la Canyon Ranch, unul din cele mai mari centre de sănătate din lume, dar şi în propriul meu cabinet.

Multe dintre răspunsurile la problemele noastre de sănătate şi greutate sunt îngropate în mii de lucrări de cercetare. Cea mai mare parte a medicilor practicanţi nu au mult timp la dispoziţie pentru a cerceta şi a sintetiza aceste descoperiri. Însă eu le-am citit, le-am analizat cu atenţie, am văzut cu claritate modul în care genele noastre interacţionează cu alimentaţia şi am pus în practică aceste descoperiri.

Cu ajutorul mai multor gânditori şi oameni de ştiinţă remarcabili, am sintetizat şi am desfăşurat cercetări în legătură cu cele mai importante progrese din ştiinţa medicală din ultimii douăzeci de ani, progrese care, de regulă, sunt puse în practică după mai multe decenii. Din păcate, aceste descoperiri nu se află la dispoziţia omului de rând. Aceste descoperiri de ultimă oră, înţelegerea principalelor legi biologice şi naturale şi înţelegerea modului în care ele ne afectează sănătatea şi metabolismul stau la baza Ultrametabolismului.

Graţie unor tipuri revoluţionare de analize şi în urma colaborării cu cei mai buni nutriţionişti, specialişti în gimnastică şi experţi în comportament şi în gestionarea stresului, am văzut, de foarte multe ori, cum conceptele prezentate în această carte pot schimba pentru totdeauna viaţa oamenilor. E ca şi cum le-am da cheia casei la care visează de mult: un corp suplu, care funcţionează aşa cum trebuie, este în formă şi se simte extraordinar.

În ultima carte al cărei coautor am fost, *Ultraprevention*, am creionat modelul unui nou mod de gândire în ceea ce priveşte sănătatea, unul bazat pe evidenţierea principalelor cauze ale bolilor. După cum ştim prea bine, medici-

na convențională se axează pe simptomele unei boli, nu pe cauzele sale.

În cazul obezității, cel mai eficient medicament pe care îl avem la dispoziție este Xenical, care blochează absorbția grăsimii şi provoacă dureri stomacale groaznice şi diaree incontrolabilă în cazul în care consumați grăsimi. Totodată, el provoacă dezechilibre hormonale şi nutriționale semnificative, care conduc la accelerarea îmbătrânirii. Un nou medicament, rimonabantul, blochează receptorii canabinoizi (receptori speciali din creier care, atunci când sunt activați, creează aceleaşi nevoi compulsive ca în cazul drogurilor), însă printre efectele sale secundare se numără depresiile, anxietatea, grețurile şi o stare de sevraj la întreruperea tratamentului.

Nu există medicamente magice. Pentru ca medicamentele de slăbit să fie eficiente, ele ar trebui luate în permanență. Aceasta nu vă va corecta, însă, problemele metabolice şi nu vă va îmbunătăți starea de sănătate. Pur şi simplu este o abordare greşită a slăbitului.

Abordarea corectă constă în depistarea şi tratarea cauzelor fundamentale ale obezității şi ale îngrăşării. Secretul meu constă în aceea că nu le spun niciodată pacienților mei să slăbească. Îi ajut să-şi înțeleagă organismele şi modul în care trebuie să lucreze împreună cu ele, nu împotriva lor. Îi ajut să descopere factorii ce le afectează sănătatea şi să-i elimine, apoi îi ajut să descopere ce anume trebuie să facă. Procesul de slăbire se desfăşoară fără efort şi în mod automat. Aceasta este promisiunea Ultrametabolismului.

PARTEA I

Cele şapte mituri care ne fac să ne îngrăşăm

Există şapte mituri despre care mulţi dintre noi credem că ne încurcă, ne dezorientează şi ne zădărnicesc eforturile de a slăbi. Aceste credinţe constituie impedimente împotriva succesului. Voi sfărâma, unul câte unul, aceste mituri care ne fac să ne îngrăşăm şi să nu mai putem slăbi.

1. Mitul înfometării: Mai puţină mâncare + mai mult exerciţiu fizic = pierdere în greutate
2. Mitul caloriilor: Toate caloriile sunt create egale
3. Mitul grăsimilor: Vă îngrăşaţi din cauza consumului de grăsimi
4. Mitul carbohidraţilor: Veţi deveni mai slab dacă mâncaţi mai puţini carbohidraţi sau deloc
5. Mitul luptătorului de sumo: Săritul peste mese vă ajută să pierdeţi în greutate
6. Mitul paradoxului francez: Francezii sunt slabi pentru că beau vin şi mănâncă unt
7. Mitul protectorului: Politicile alimentare ale guvernului şi reglementările alimentare industriale ne protejează sănătatea

Ne facem rău nouă înşine crezând în aceste mituri. Dacă vom înţelege felul în care miturile contribuie la îngrăşare, vom scăpa de o serie nesfârşită de obiceiuri şi convingeri care ne împiedică să atingem greutatea ideală şi să fim sănătoşi. Lecţiile învăţate din cercetarea acestor mituri vă vor ajuta să vă schimbaţi obiceiurile şi comportamentele dăunătoare, care acţionează în sens invers dorinţelor dumneavoastră, împiedicându-vă să slăbiţi şi să aveţi o stare de sănătate bună.

CAPITOLUL 1

MITUL ÎNFOMETĂRII

Mai puţină mâncare + mai mult exerciţiu fizic = pierdere în greutate

„Nu mănânc mult, dar tot nu pot slăbi"

Joanna, o secretară de cincizeci şi trei de ani, mamă a trei copii, a sosit la mine extrem de frustrată şi de resemnată. Ea mi-a spus aceeaşi poveste pe care o auzisem de la sute de pacienţi. Încercase toate regimurile posibile: regimul hidric, regimul cu conţinut redus de carbohidraţi, regimul cu conţinut redus de grăsimi, regimuri moderne, regimul cu shake-uri, cu mâncare gătită şi bazat pe crudităţi. De fiecare dată i s-a întâmplat acelaşi lucru: la început a slăbit, însă ulterior a pus la loc mai multe kilograme. Atunci când a venit să mă vadă, mi-a spus că nici măcar nu mânca mult, însă tot nu putea slăbi.

Pregătirea mea iniţială m-ar fi făcut să cred ori că se minţea singură, ori că mă minţea pe mine în legătură cu obiceiurile ei alimentare, dar după câţiva ani în care am învinovăţit pacienţii că nu aveau voinţă, că mâncau prea mult şi că nu făceau suficientă mişcare, mi-am dat seama că sunt implicaţi mai mulţi factori.

Pe vremea când Joanna a venit să mă vadă, ştiam mai multe şi am rugat-o să îşi noteze în mod detaliat dieta pe trei zile, adică absolut tot ce punea în gură. De fapt, regimul ei era format în mod constant din hrană de slabă calitate, iar corpul i se afla într-o stare accentuată de înfometare cronică.

Apoi i-am testat rata metabolică în repaus (RMR), cantitatea de calorii pe care corpul le arde atunci când se află în repaus. Nu m-a surprins să constat că avea un metabolism leneş, corpul ardea mai puţine calorii decât ar fi fost normal la vârsta, sexul, înălţimea şi greutatea ei. La o analiză suplimentară a compoziţiei organismului – procentul de grăsime din corp – am observat că era o persoană cu prea puţină carne slabă (de regulă, asta înseamnă că persoana în cauză are prea multă grăsime, însă nu întotdeauna). Cu alte cuvinte, masa musculară era inferioară valorii normale pentru greutatea ei corporală.

De ce? Regimurile repetate, bazate pe calorii puţine sau pe înfometare

parțială, o făcuseră să piardă nu doar în greutate, ci și în masă musculară. Când pusese înapoi greutatea pierdută, așa cum se întâmpla mereu, pusese înapoi doar grăsime, iar metabolismul îi devenise mai lent. Grăsimea arde de 70 de ori mai puține calorii decât masa musculară. Așa că avea nevoie de mult mai puține calorii pentru a-și susține greutatea corporală mărită. Urmând modelul de slăbire cu mâncare mai puțină, își înrăutățise de fapt situația.

I-am recomandat să mănânce alimentele potrivite, alimente integrale, neprelucrate, în cantități care depășeau rata metabolică în repaus. În acest mod, a reușit să slăbească în mod constant și susținut, renunțând la interminabilul șir de diete cu efect yo-yo. Am procedat așa cum am făcut cu mulți dintre pacienții mei: am sfătuit-o, paradoxal, să mănânce mai mult, nu mai puțin, ca să slăbească.

Nu este vina ta că ești supraponderal

Cu toții am auzit „adevărurile" complet neadevărate și periculos de simple care abundă în cultura noastră și care „învață" oamenii ce trebuie să facă pentru a slăbi: „Mănâncă mai puțin și fă mai multă mișcare", „Nu mai mânca atât de mult", „Totul ține de voință", „Toată lumea știe că persoanele supraponderale sunt leneșe, nedisciplinate și indulgente cu propria persoană". Cea mai mare parte dintre voi, cei care încercați să slăbiți, v-ați însușit mesajul cultural conform căruia este vina *voastră* că sunteți grași.

Când am început să profesez ca medic, credeam că formula slăbirii este una simplă: mai puțină mâncare + mai mult exercițiu fizic = pierdere în greutate. Credeam că singurele motive pentru care oamenii nu pot slăbi sunt:

1. Au mâncat prea mult.
2. Au fost leneși și nu au făcut suficientă mișcare.
3. Au mâncat prea mult și nu au făcut suficientă mișcare.

Acum știu mai multe. Pentru numeroase persoane supraponderale și obeze, aceste explicații sunt extrem de simpliste. După aproape două decenii de practică, știu că este groaznic de greșit să ne bazăm pe acest mit al pierderii în greutate. Nu numai că acesta este respins complet de literatura științifică, dar și creează o mentalitate de învinovățire a victimei, care le sugerează, într-un mod nu prea subtil, celor care se luptă cu kilogramele în plus, că ar slăbi dacă ar depune mai multe eforturi. Acest punct de vedere prezintă o singură problemă: nu este adevărat.

Nimeni nu vrea să fie gras

Adevărul este că nimeni nu vrea să fie gras. Nu este vina voastră că aveți probleme cu greutatea. Nu e ca și cum ați fi ales să purtați această luptă. Chiar dacă aveți destulă voință să vă abțineți de la a mânca atunci când corpul vă spune să o faceți, este posibil, totuși, să nu puteți slăbi. Acest lucru se în-

tâmplă deoarece organismele noastre sunt programate genetic să ne îngrășăm. Nu putem fugi de acest adevăr biologic, evoluționist, de bază, dar putem face ceva în privința greutății noastre.

Important este să învățați cum să vă reglați metabolismul în mod optim și cum să folosiți capacitatea naturală a corpului de a arde calorii, pentru a putea slăbi și a fi sănătos. Dar credința în supra-simplificările comune legate de greutate, promovate de cultura noastră, nu vă va ajuta să vă asigurați pierderea în greutate și sănătatea pe termen lung. Trebuie să înțelegeți că organismul uman este mult mai complex.

Motivul pentru care suntem slabi, grași sau avem o greutate medie are o oarecare legătură cu cât de mult mâncăm și câtă mișcare facem. Însă supra-simplificările se opresc aici. Forțele complexe care ne guvernează supraviețuirea ne controlează și greutatea și metabolismul. De fapt, nu există un motiv simplu pentru care o anumită persoană are probleme cu greutatea.

În ultimii zece ani, cercetările medicale au dezvăluit că pierderea în greutate este mult mai sofisticată decât noțiunile noastre preconcepute și învechite conform cărora trebuie să mâncăm mai puțin și să facem mai multă mișcare. S-a descoperit că există șapte principii de bază ale metabolismului, care afectează, într-o măsură mai mare sau mai mică, reglarea greutății.

Ultrametabolismul se bazează pe aceste șapte principii, iar în partea a doua a acestei cărți veți învăța despre fiecare din aceste principii sau soluții pentru pierderea în greutate, precum și despre metode practice de a pune în aplicare schimbările în fiecare domeniu, astfel încât să vă puteți ameliora sănătatea și să pierdeți în greutate. Această nouă știință despre metabolism și slăbire ne îndepărtează de ideea învechită conform căreia pierderea în greutate înseamnă pur și simplu să mănânci mai puțin și să faci mai multă mișcare.

Această analogie subliniază ceea ce este deja evident: să-i spui cuiva care este supraponderal că nu trebuie decât să mănânce mai puțin și să facă mai multă mișcare echivalează cu a-i spune unei persoane sărace că nu trebuie decât să câștige mai mulți bani și să cheltuiască mai puțini. Aceste tipuri de ecuații simple ignoră mulți factori.

Unul dintre factorii ignorați în aceste ecuații simple este ceea ce eu numesc sindromul înfometării. Atunci când crezi că vei slăbi dacă mănânci mai puțin, te convingi pe tine însuți că trebuie să îți reduci caloriile din alimentație. De fapt, majoritatea regimurilor faimoase recomandă să faci exact acest lucru. Problema este că aproape întotdeauna restricționarea caloriilor are un efect de bumerang. Motivul? Corpul crede că moare de foame și declanșează procese chimice interne care vă obligă să mâncați mai mult. Acesta este, în esență, modul în care lucrează sindromul de înfometare. Să-l analizăm mai detaliat.

Sindromul înfometării: problema reală a vechilor metode de slăbire

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) clasifică drept regim de înfometare un regim care conține mai puțin de 2100 de calorii pe zi pentru un bărbat

normal şi 1800 de calorii pe zi pentru o femeie normală.

O femeie normală din America, aflată la dietă, încearcă să mănânce mai puţin de 1500 de calorii pe zi. Aceasta înseamnă că ea se înfometează permanent. Cultura noastră preţuieşte înfometarea şi pierderea excesivă în greutate. Trăim cu sindromul înfometării în fiecare zi.

Fotomodelele sunt astăzi cu 25% mai slabe decât cele de acum 40 de ani. Pentru a ajunge la aceste „performanţe", multe fotomodele folosesc laxative, fumează, mănâncă excesiv şi apoi vomită, beau sucuri dietetice şi fac prea multă mişcare. Aceste activităţi declanşează o cascadă de molecule din sânge, care reacţionează la regimul drastic şi care, apoi, le determină să mănânce prea mult. Aşa că fotomodelele mănâncă mult, vomită şi trec din nou la un regim şi mai drastic. Situaţia se transformă într-un ciclu foarte periculos, care acţionează în sens contrar construcţiei chimice naturale a organismului.

Prin intermediul acestei cascade moleculare, organismul se salvează singur de la înfometare. Fiinţele umane sunt codificate genetic să facă acest lucru. Cele mai importante componente ale sistemelor biologice umane sunt proiectate să ne protejeze de autoînfometare. Este un mecanism esenţial de supravieţuire. Aceste fotomodele primesc, de la propriul organism, semnalul să mănânce mai mult şi să pună la loc kilogramele pe care le-au pierdut cu bună ştiinţă. Dacă ignorăm aceste semnale, corpul nostru va îmbătrâni prematur, ceea ce nu este recomandabil.

Poate că şi dumneavoastră aţi căzut în această capcană. Dacă aţi încercat să ţineţi regim şi v-aţi redus alimentaţia sub numărul de calorii de care aveţi nevoie pentru ca organismul dumneavoastră să funcţioneze corect, aţi declanşat aceeaşi cascadă moleculară internă. Prin urmare, primiţi semnale de foame prea puternice pentru a fi ignorate. Recidivaţi şi puneţi la loc kilogramele pierdute. În majoritatea cazurilor, puneţi la loc *mai mult* decât aţi pierdut iniţial. Faceţi cunoştinţă cu sindromul de înfometare.

Creierul reptilian: motivul pentru care suntem programaţi să ne îngrăşăm

Totul pare pe dos, nu-i aşa? Dacă este adevărat că suntem construiţi genetic pentru a ne îngrăşa, ar însemna că suntem programaţi incorect. De ce am fi programaţi să mâncăm prea mult şi să ne îngrăşăm?

Situaţia se datorează componentei celei mai vechi şi primitive a creierului nostru, şi anume creierul limbic sau creierul reptilian. Această parte a creierului este prima care se dezvoltă şi seamănă cu creierul unei reptile. Ea guvernează comportamentele de supravieţuire şi creează anumite reacţii chimice pe care nu le puteţi controla în mod conştient.

Există trei comportamente de supravieţuire de bază, controlate de creierul nostru primitiv. Acestea sunt: (1) răspunsul prin luptă sau fugă, (2) comportamentul de hrănire şi (3) comportamentul privind reproducerea.

Primul este răspunsul prin *luptă sau fugă*. Acesta constă într-un set de răspunsuri chimice, fizice şi psihologice, care ne permit să facem faţă situaţiilor

periculoase sau amenințătoare. În vremurile de demult, această reacție le era utilă oamenilor pentru a putea scăpa de atacurile fiarelor sălbatice înfometate.

M-am confruntat recent cu o situație de gen atunci când mă aflam în Africa, într-un safari, urmărind un rinocer negru. Acești rinoceri sunt pe cale de dispariție, nu este voie să fie împușcați dacă atacă și adevărul este că atacă destul de des. Ghidul nostru era experimentat, a găsit rinocerul ușor, după care acesta ne-a atacat. Inima a început să-mi bată mai repede, iar respirația mi s-a accelerat. Mi-am simțit sângele alergând prin vene, m-a cuprins un val de neliniște și teamă, m-am simțit puternic ca un leu și aveam senzația că pot goni mai repede ca vântul. Ghidul nostru striga și dădea agitat din mâini. Din fericire, în ultima clipă, rinocerul s-a retras.

În timpul acelei experiențe nu am putut controla în mod conștient reacțiile chimice care mi-au determinat răspunsul prin luptă sau fugă. De ce? Erau reacții de supraviețuire deja programate. Mă aflam în pericol, iar corpul meu a făcut ceea ce era programat să facă: să-mi salveze viața.

Același lucru ni se întâmplă și în ceea ce privește mâncarea. Aceeași parte a creierului nostru care controlează răspunsul prin luptă sau fugă ne controlează și comportamentul alimentar. Chiar dacă ați putea crede că aveți control complet asupra minții voastre, adevărul este că puteți controla în mică măsură alegerile involuntare pe care le faceți atunci când sunteți cuprins de foame.

Cheia către un metabolism sănătos este să învățați care sunt aceste răspunsuri, cum sunt ele declanșate și cum le putem opri. Nu vreți să fiți pus în situația de a încerca să rezistați tentației de a mânca un corn. Pofta va fi mai puternică decât dorința de a slăbi. Este o situație de viață și de moarte, iar cornul va câștiga întotdeauna.

Prin urmare, unul dintre cele mai importante principii ale pierderii în greutate este să nu vă autoînfometați niciodată. Problema este dacă mâncați *suficiente* calorii, nu dacă mâncați *prea multe*. Aveți nevoie de o valoare de bază pentru cantitatea pe care trebuie s-o mâncați, pentru ca organismul dumneavoastră să nu sufere de înfometare.

Motivul pentru care dau greș majoritatea regimurilor

Regimurile au aproape mereu un efect de bumerang, pentru că oamenii restricționează prea mult. Cu alte cuvinte, ei permit ca numărul de calorii consumate să scadă sub rata lor metabolică în repaus. Aceasta este cantitatea de bază de energie sau de calorii, necesară pentru metabolismul zilnic.

La o persoană normală, aceasta este de aproximativ 10 ori mai mare decât greutatea corporală, în livre (o livră înseamnă aproape o jumătate de kilogram). Eu cântăresc 180 de livre (82 kg), deci rata mea metabolică în repaus este de 1800 de calorii. Aceasta este valoarea de bază pentru organismul dumneavoastră, în fiecare zi, dacă nu vă dați jos din pat și nu faceți niciun fel de efort. (Consultați site-ul www.ultrametabolism.com pentru a afla cum vă puteți calcula în mod simplu rata metabolică în repaus.)

Dacă mâncați mai puțin decât rata metabolică în repaus, corpul dumneavoastră va percepe instantaneu pericolul și va declanșa sistemul de alarmă care vă protejează de înfometare și vă încetinește metabolismul. Prin urmare, ajungeți direct la înfometare și pur și simplu începeți să tot mâncați după ce întrerupeți dieta – clasica situație în care puneți la loc ce ați dat jos.

Gândiți-vă numai la ce se întâmplă atunci când săriți peste micul dejun, ciuguliți la prânz și, într-un final, seara vă întoarceți acasă: mâncați tot ce vedeți în fața ochilor. Apoi vă simțiți îmbuibați, vi se face greață, aveți o senzație de vină și vă pare rău chiar și că ați intrat în bucătărie.

De ce ar vrea cineva să mănânce prea mult și să i se facă rău? Majoritatea suntem oameni raționali și știm că nu trebuie să mâncăm prea mult. Am mai făcut asta înainte, ne-am dorit să n-o fi făcut și ne-am promis că n-o vom mai face vreodată. Cu toate acestea, iar și iar, repetăm aceleași greșeli. Suntem lipsiți de voință, corupți din punct de vedere moral, avem tendințe de autodistrugere? Avem nevoie de ani de tratament? Răspunsul este „niciuna dintre aceste variante".

Răspunsul ține de programarea noastră genetică. Aceasta este mult prea înrădăcinată ca să o putem îndepărta. Suntem programați să ne îngrășăm, iar organismului nostru nu prea îi place atunci când nu-i oferim caloriile de care are nevoie.

Mai grav, atunci când slăbim, numai jumătate din kilogramele pierdute reprezintă grăsime, restul sunt masă musculară valoroasă, activă din punctul de vedere al metabolismului! Cu toate acestea, când punem la loc kilogramele, este vorba aproape numai de grăsime. Rețineți, celulele de mușchi ard de șaptezeci de ori mai multe calorii decât cele de grăsime. Prin urmare, regimurile cu efect yo-yo vă fac să pierdeți o mare parte a mecanismului metabolic. Dacă respectați toți pașii ultrametabolismului, veți reduce la minim pierderea de masă musculară și vă veți menține mecanismul metabolic la cote normale, chiar și atunci când slăbiți.

Cu toții cunoaștem persoane supraponderale care spun: „nu mănânc chiar așa mult și tot nu pot slăbi". Nu e o minciună.

Majoritatea persoanelor se îngrașă atunci când urmează un regim. De fiecare dată când țin regim, ele pierd masă musculară. În general, regimul dă greș, iar în această situație kilogramele puse la loc reprezintă grăsime. Dacă ați încercat mai multe regimuri care au dat greș, organismul dumneavoastră a trecut de mai multe ori prin acest proces. Pe scurt, regimurile vă îngrașă.

Din fericire, ultrametabolismul nu este atât un regim, cât mai degrabă un mod de hrănire. Aceasta înseamnă că nu există pericolul să cădeți în această capcană, dacă urmați programul din această carte.

Rezumat

- Pierderea în greutate nu se rezumă la mâncare mai puțină și mișcare mai multă.
- Nu este vina dumneavoastră faptul că aveți probleme cu greutatea, deoarece comportamentul dumneavoastră de hrănire este controlat de creierul reptilian, un mecanism ancestral de supraviețuire, proiectat pentru a preveni înfometarea.
- Trebuie să mâncați mai mult decât rata metabolică în repaus, altfel organismul va crede că îl înfometați. Când mâncați mai puțin decât rata metabolică în repaus, tendința este să vă îngrășați, nu să slăbiți.
- Nu țineți regim; dacă mâncați prea puține calorii nu veți face altceva decât să vă îngrășați în timp.

CAPITOLUL 2

MITUL CALORIILOR

Toate caloriile sunt egale

Pericolul numărării caloriilor

Sandra era foarte preocupată şi conştiincioasă în privinţa pierderii în greutate. Avea 46 de ani, lucra ca avocat într-o mare companie, voia să arate bine, să fie în formă şi, desigur, să scape de corvoada şi de cheltuiala de a cumpăra haine noi atunci când i se modifica greutatea corporală. Era şi puţin obsedată, purta mereu în poşetă un calculator de calorii şi măsura şi analiza tot ceea ce mânca.

Considera că regimurile la modă se adresau acelor persoane care nu luau slăbitul în serios, aşa că îşi propusese să urmeze normele de alimentare guvernamentale, prezentate în piramida alimentelor, creată de USDA (Ministerul Agriculturii din Statele Unite), potrivit cărora trebuia să mănânce între şase şi unsprezece porţii (o porţie = ½ ceaşcă) de pâine, cereale, orez şi paste pe zi. Convinsă de dovezile ştiinţifice şi de sfaturile interminabile ale experţilor nutriţionişti, cum că va slăbi dacă va mânca mai puţine calorii, indiferent de originea acestora, obişnuia să numere şi să măsoare totul.

Nu mânca prea mult şi nu consuma dulciuri sau alimente nesănătoase. Însă apela frecvent la semipreparate, din cauza solicitantei sale cariere juridice. Chiar dacă aceste alimente aveau un conţinut ridicat de grăsimi trans sau de sirop de porumb bogat în fructoză, considera că situaţia e sub control atât timp cât îşi respecta limita de calorii.

Dar această strategie nu a funcţionat pentru ea. I se părea tot mai greu să slăbească, se simţea în permanenţă înfometată şi obosită şi se săturase să

măsoare şi să numere totul. Atunci când i-am analizat atent regimul, am constatat că mânca multe „calorii goale" – carbohidraţi rafinaţi şi grăsimi toxice, cu valoare nutritivă scăzută – şi transmitea doar mesaje greşite către componenta genetică, activând mesajele care promovau creşterea în greutate, schimbările hormonale, creşterea moleculelor care activează foamea şi multe altele, mai exact toate elementele care ofereau organismului informaţii greşite, acesta încercând să-şi regleze greutatea.

I-am cerut să-şi arunce calculatorul de calorii şi am îndrumat-o să aleagă alimente integrale, fără grăsimi toxice sau hidrogenate şi fără sirop de porumb bogat în fructoză. Am dezvăţat-o de alimentele semipreparate, ajutând-o să-şi facă planificarea şi cumpărăturile astfel încât să aibă în permanenţă la dispoziţie opţiuni sănătoase. I-am cerut chiar să-şi instaleze în maşină un mic răcitor, ca să nu mai trebuiască să se bazeze pe alimente rapide, cu calorii de proastă calitate. Senzaţiile de foame i-au trecut foarte repede şi s-a simţit eliberată de chinul de a cântări şi a măsura. A slăbit şi a rămas la greutatea respectivă, fără a face alte eforturi decât puţină planificare şi cumpărături.

> *Conceptul conform căruia „o calorie este o calorie" stă la baza majorităţii strategiilor convenţionale de pierdere în greutate. Conform acestui principiu, obezitatea este rezultatul unui dezechilibrul între aportul şi consumul de energie. Pentru a remedia situaţia, se recomandă mâncare mai puţină şi mişcare mai multă. Cu toate acestea, dietele cu un număr redus de calorii şi cu puţine grăsimi au o eficacitate redusă pe termen lung, în tratamentul ambulatoriu. Dintr-un punct de vedere, aceste diete pot reprezenta tratamente simptomatice, care nu reglează mecanismele fiziologice de supra-alimentare. Din punct de vedere hormonal, nu toate caloriile sunt la fel.*
>
> DAVID LUDWIG, Doctor în medicină [1]

De ce nu sunt toate caloriile create egale

În capitolul anterior aţi aflat că restricţionarea numărului de calorii nu este o soluţie. Acesta este motivul pentru care eşuează majoritatea regimurilor. Pierderea kilogramelor nu se rezumă doar la a mânca mai puţin. De fapt, dacă mâncaţi prea puţin, veţi declanşa în organism un lanţ de evenimente moleculare care vă vor determina să vă îngrăşaţi.

Cu toate acestea, cultura noastră încearcă să ne convingă că vom slăbi dacă vom consuma mai puţine calorii. Nu este suficient. Caloriile sunt importante, însă, pentru greutatea şi sănătatea dumneavoastră, nu contează atât de mult *cantitatea* de calorii, cât mai ales *tipul* caloriilor pe care le consumaţi. Înainte de a analiza această problemă, să vedem mai întâi ce sunt caloriile şi cum acţionează ele.

Ce sunt caloriile şi de unde provin?

Ce este, de fapt, o calorie? O calorie este pur şi simplu o unitate de energie. Este definită drept cantitatea de energie necesară pentru a ridica temperatura unui gram de apă cu un grad Celsius, la presiunea atmosferică la nivelul mării.

Absorbim calorii din alimentele pe care le mâncăm. Consumăm mâncare, iar procesele chimice care alcătuiesc metabolismul descompun această mâncare şi o transformă în energie. Putem face orice, de la a respira până a alerga la maraton, prin arderea acestei energii create de metabolism.

Este ca şi cum am alimenta o maşină cu combustibil: ca maşina să meargă, trebuie să o alimentaţi. La fel se întâmplă cu oamenii şi mâncarea. Mâncarea este combustibilul nostru. Consumăm calorii ca să avem ce arde. Aceste calorii care reprezintă combustibilul sunt cele care ne pun în mişcare.

Avem nevoie de un anumit aport caloric doar pentru a asigura funcțiile de bază ale organismului. Apoi, avem nevoie de alte calorii pentru a ne scula din pat dimineaţa sau pentru a alerga, spre exemplu. Aţi citit despre toate acestea în capitolul anterior.

Cu sute de ani în urmă, Isaac Newton a demonstrat că toată energia din univers se conservă; aceasta este prima lege a termodinamicii. Aplicată la greutatea dumneavoastră şi la ceea ce ştiţi despre aportul caloric, această lege sugerează că, în cazul în care consumaţi acelaşi număr de calorii pe care le şi ardeţi, veţi rămâne la aceeaşi greutate. În cazul în care consumaţi mai multe calorii decât ardeţi, vă veţi îngrăşa, iar dacă veţi consuma mai puţine decât ardeţi, veţi slăbi. Totul pare perfect logic. Care este problema? Pur şi simplu acest lucru nu este adevărat.

O lecţie de fizică

Desigur, nu vreau să pretind că nesocotesc legile lui Newton. Dar cum se aplică ele în cazul caloriilor pe care le consumăm?

Să examinăm un exemplu similar, din domeniul fizicii, pe care vi-l amintiţi probabil din liceu. Luaţi un kilogram de puf şi un kilogram de plumb şi aruncaţi-le în vid. Care cade mai repede? Cei dintre voi care au răspuns „plumbul" trebuie să-şi reîmprospăteze cunoştinţele de fizică.

În vid, ambele cad cu aceeaşi viteză. Au aceeaşi greutate şi aceeaşi masă (un kilogram), deci cad cu aceeaşi viteză. Acum luaţi acelaşi kilogram de puf şi acelaşi kilogram de plumb şi aruncaţi-le de pe podul George Washington din New York. Care cade mai repede? Dacă aţi răspuns „plumbul" de această dată, felicitări.

De ce? Rezistenţa aerului. N-o puteţi vedea, n-o puteţi gusta şi n-o puteţi mirosi, însă rezistenţa aerului este reală şi afectează modul în care puful şi plumbul se mişcă în aer. Chiar dacă plumbul şi puful din acest exemplu au aceeaşi greutate/masă, ele au proprietăţi diferite, care le fac să se mişte în aer în mod diferit.

Caloriile se comportă în acelaşi mod. Caloriile arse în laborator sunt create să fie egale şi eliberează aceeaşi cantitate de energie. Nu este nicio diferenţă între o mie de calorii din fasole şi o mie de calorii din brioşele cu conţinut redus de grăsime sau din cola, *până* când sunt metabolizate.

Metabolismul organismului dumneavoastră seamănă cu rezistenţa aerului din exemplul anterior. Caloriile pe care le consumaţi sunt absorbite în proporţii diferite şi conţin cantităţi diferite de fibre, carbohidraţi, proteine, grăsimi şi nutrienţi, toate traducându-se în semnale metabolice complexe diferite, care vă controlează greutatea corporală. Nu puteţi vedea, gusta sau mirosi metabolismul mai mult decât rezistenţa aerului, însă el are un impact similar asupra numărului de calorii consumate de organismul dumneavoastră.

De exemplu, zahărul din băuturile acidulate este absorbit foarte rapid în sânge, în timp ce aceeaşi cantitate de zahăr din fasolea albă pătrunde mai încet în sânge. Dacă beţi o băutură acidulată şi tot zahărul din ea pătrunde dintr-o dată în sânge, caloriile pe care nu le utilizaţi în momentul respectiv vor fi stocate sub formă de grăsimi. Pe de altă parte, atunci când consumaţi fasole, iar zahărul din acest aliment este absorbit în timp, organismul dumneavoastră are mai multe şanse să utilizeze în mod real aceste calorii. Aceasta înseamnă că majoritatea caloriilor vor fi arse şi că vor fi înmagazinate mai puţine. De asemenea, datorită conţinutului ridicat de fibre al fasolei, nu vor fi absorbite toate caloriile.

Alimentele care pătrund rapid în sânge stimulează îngrăşarea; alimentele care pătrund lent stimulează slăbirea.

Studiile recente au lansat ideea că toate caloriile sunt create să fie egale. Studiile arată că o dietă cu conţinut ridicat de carbohidraţi, constituită din zaharuri absorbite rapid, poate creşte nivelul de insulină şi de zahăr din sânge, producând creşterea în greutate, precum şi creşterea colesterolului şi a trigliceridelor, care conduc la boala ficatului gras, aceasta, la rândul său, accentuând îngrăşarea.

Într-un studiu recent, nutriţionişti renumiţi, inclusiv Walter Willett, doctor în medicină şi echipa sa de la Şcoala de Sănătate Publică de la Harvard[2] au realizat un studiu pentru a stabili care diete sunt mai bune pentru slăbire: cele cu conţinut redus de grăsimi sau cele cu conţinut redus de carbohidraţi.

Rezultatele au fost uimitoare. Timp de douăsprezece săptămâni, cercetătorii au administrat grupului de pacienţi supraponderali trei diete diferite, toate controlate cu grijă şi preparate zilnic într-un restaurant din Boston. Primul grup a urmat un regim cu conţinut redus de grăsimi, cu 1500 calorii pentru femei şi 1800 pentru bărbaţi (55% carbohidraţi, 30% grăsimi, 15% proteine). Cel de-al doilea grup a consumat exact acelaşi număr de calorii, dar regimul a avut un conţinut redus de carbohidraţi (5% carbohidraţi, 30% proteine, 65% grăsimi). Cel de-al treilea grup a avut de asemenea un regim cu conţinut redus de carbohidraţi, dar cu 300 calorii pe zi mai mult decât celălalt grup: 1800 pentru femei şi 2100 pentru bărbaţi.

Cercetătorii au observat că grupul care a urmat regimul cu conţinut redus de carbohidraţi, deşi a consumat acelaşi număr de calorii ca grupul cu regimul cu conţinut redus de grăsimi, a pierdut mai mult în greutate. Grupul cu conţinut redus de carbohidraţi a pierdut în medie 12 kilograme, faţă de 9 kilo-

grame, cât a pierdut în medie grupul cu conţinut redus de grăsimi, deşi au consumat exact acelaşi număr de calorii. Aceasta înseamnă cu 3 kilograme mai mult în 12 săptămâni. Pentru că studiul s-a desfăşurat pe o perioadă de 12 săptămâni, rezultatele sunt remarcabile.

Diferenţa se datorează, în principal, tipului de carbohidraţi şi de grăsimi utilizate. Regimul cu conţinut redus de carbohidraţi s-a bazat pe alimente integrale, neprelucrate (proteine animale slabe, legume, cereale integrale şi fasole), cu alte cuvinte a fost un regim de tip mediteranean. Pacienţii din grupul cu conţinut redus de grăsimi au consumat alimente cu un conţinut mai mare de carbohidraţi rafinaţi. Însă, după cum vom vedea în cele ce urmează, şi dietele cu conţinut redus de carbohidraţi antrenează, într-un final, o creştere în greutate.

Cel mai uimitor a fost faptul că grupul care a consumat cu 300 de calorii pe zi mai mult, în cadrul unui regim cu conţinut redus de carbohidraţi, a slăbit mai mult decât grupul cu regimul cu conţinut redus de grăsimi, chiar dacă cele 25.000 de calorii suplimentare pe care le-au consumat ar fi trebuit să însemne o greutate cu aproape 4 kilograme mai mare. De fapt, aceşti pacienţi au pierdut în medie 10 kilograme, cu aproape 1 kilogram şi jumătate mai mult decât pacienţii din grupul cu conţinut redus de grăsimi, care au consumat cu 25.000 de calorii mai puţin pe parcursul celor 12 săptămâni.

Un alt studiu a arătat esenţa problemei. Medicul David Ludwig, profesor la Harvard, a studiat trei grupuri de copii supraponderali[3], şi a administrat fiecărui grup un mic dejun care conţinea un număr identic de calorii. Un grup a consumat fulgi de ovăz instant, alt grup a consumat ovăz integral (a cărui fierbere durează aproximativ 45 de minute), iar al treilea grup a consumat o omletă de legume şi fructe.

Li s-au făcut analize de sânge înainte de a mânca şi din 30 în 30 de minute după aceea, pe parcursul următoarelor cinci ore. Au consumat la masa de prânz aceleaşi alimente pe care le consumaseră şi la micul dejun. După masa de prânz, li s-a spus să mănânce tot restul după-amiezii, oricând le era foame. Rezultatele au fost şocante.

Mulţi dintre dumneavoastră ar crede că cel mai sănătos mic dejun erau fulgii de ovăz. De fapt, a fost omleta. Grupul care a consumat fulgii de ovăz instant (micul dejun care a intrat cel mai rapid în sânge, transformându-se în zahăr) a mâncat cu 81% mai multe alimente pe parcursul după-amiezii decât grupul care mâncase omletă. Nu numai că le-a fost cel mai foame, însă analizele de sânge au indicat valori complet diferite. Grupul care a consumat fulgi de ovăz instant avea un nivel mai ridicat al insulinei, al glicemiei, al grăsimilor din sânge şi al adrenalinei, chiar dacă a consumat acelaşi număr de calorii ca grupul care mâncase omletă. Deşi ovăzul integral a fost mai bun decât cel rafinat, copiii care au consumat ovăz integral au mâncat cu 51% mai mult în timpul după-amiezii decât cei care mâncaseră omletă. (Adăugarea de alune, lapte de soia şi seminţe de in la ovăzul integral conduce la absorbţia mai lentă a alimentelor).

Concluzia este că tipul de calorii pe care le consumaţi are un impact major asupra kilogramelor în plus, pentru că diferite tipuri de alimente sunt metabolizate în moduri diferite.

Şi mai interesant este faptul că tipul caloriilor are un efect asupra modu-

lui de funcționare a metabolismului dumneavoastră. Tipul de alimente pe care le consumați are un impact major asupra instrucțiunilor pe care genele dumneavoastră le transmit către metabolism. Aceasta înseamnă că tipul de calorii pe care le consumați are un impact dublu asupra modului în care metabolizați alimentele. Acționează atât ca sursă de energie, *cât și* ca sursă de informații sau de instrucțiuni pentru genele care controlează metabolismul. Să analizăm modul în care alimentele vorbesc cu organismul dumneavoastră.

Alimentele „vorbesc" cu genele dumneavoastră, iar genele „vorbesc" cu organismul

S-a crezut mult timp că ADN-ul (codul genetic uman) este pur și simplu un set de date care dictează elemente precum culoarea ochilor, înălțimea și aspectul fizic. S-a crezut că acest cod era pur și simplu stocat în unele celule, până ce se transmitea copiilor. Revoluția genomică a deschis noi direcții în a înțelege ceea ce fac într-adevăr genele.

Genele controlează, desigur, caracteristicile fizice într-o anumită măsură. Însă aceasta este doar o parte a activității lor. De fapt, ele controlează fluxul zilnic de instrucțiuni care reglează fiecare aspect biochimic și fiziologic din organismul dumneavoastră. Controlează producția de hormoni, mesagerii chimici din creier, tensiunea arterială și colesterolul, procesul de îmbătrânire și stările de spirit și determină, într-o anumită măsură, riscul de dezvoltare a unor boli, precum cancerul și bolile de inimă. În esență, controlează în permanență fiecare funcție a organismului dumneavoastră. Genele joacă un rol important în controlarea metabolismului și a greutății.

Mai mult, nutrigenomia a revoluționat modul în care înțelegem alimentele și caloriile. S-a descoperit recent că mâncarea înseamnă mai mult decât energie sau calorii.

Alimentele conțin informații ascunse. Aceste informații sunt comunicate genelor, iar metabolismul primește instrucțiuni specifice în legătură cu ceea ce ar trebui să facă. O parte dintre instrucțiunile transmise de alimente sunt următoarele: slăbire sau îngrășare; accelerare sau încetinire a procesului de îmbătrânire; creștere sau reducere a nivelului de colesterol; producerea de molecule care cresc sau reduc pofta de mâncare. Tipul de alimente pe care le consumați le oferă genelor informații diferite, ajutându-le să ia decizii în ceea ce privește instrucțiunile pe care i le vor transmite organismului, în acest domeniu, dar și în multe altele. *Alimentele vorbesc cu genele dumneavoastră.*

Noua știință a nutrigenomiei ne învață cum vorbesc alimentele cu genele dumneavoastră. Ceea ce mâncați determină în mod direct mesajele genetice primite de organism. Aceste mesaje, la rândul lor, controlează toate moleculele care constituie metabolismul: moleculele care îi spun organismului să ardă calorii sau să le stocheze.

Dacă puteți învăța limbajul genelor și puteți controla mesajele și instrucțiunile pe care acestea le transmit organismului și metabolismului dumneavoastră, puteți schimba radical modul în care alimentele interacționează cu

organismul, puteți slăbi și vă puteți ameliora starea de sănătate. Puteți învăța să vorbiți acest limbaj sau puteți suferi de pe urma consecințelor acestei grave lipse de comunicare: îngrășare, oboseală și îmbolnăvire.

Ultrametabolismul vă va învăța cum să vorbiți limbajul genelor dumneavoastră.

Cum să trăim în armonie cu genele: consumând alimente integrale

Trebuie să mâncăm în armonie cu genele noastre. Pentru că fiecare dintre noi pornește la drum cu un ADN diferit, a trăi în armonie cu genele va însemna ceva diferit pentru toată lumea.

Unii dintre noi au nevoie de mai multe grăsimi, proteine și carbohidrați decât alții. Nu există un regim perfect pentru toată lumea. Trebuie să aflați ce funcționează pentru dumneavoastră. Însă metabolismul are câteva principii de operare de bază, comune tuturor și există teste și indicii specifice pentru a descoperi elementele care le afectează.

Partea a doua a acestei cărți vă va ajuta să înțelegeți fiecare dintre aceste principii. Există, însă, un principiu pe care doresc să-l prezint acum, pentru că reprezintă o parte fundamentală a programului ultrametabolismului. Este vorba despre importanța consumării de alimente integrale, neprelucrate.

Alimentele integrale, neprelucrate sunt cele aflate într-o stare cât mai aproape de cea naturală, atunci când le cumpărați de la magazin: un avocado întreg, mere întregi, cereale integrale, migdale întregi sau roșii întregi. Aproape toate produsele fabricate sau ambalate industrial (adică orice produs cu etichetă) *nu* sunt alimente integrale.

Alimentele integrale au evoluat odată cu omenirea, de-a lungul a mii de generații. Organismele noastre s-au adaptat la ele, iar ele s-au adaptat la organismele noastre. Caloriile consumate, care provin din alimente integrale, vorbesc genelor în limbajul lor nativ. ADN-ul dumneavoastră știe exact ce să-i spună metabolismului, pentru a folosi aceste alimente într-un mod cât mai eficient și sănătos.

Alimentele integrale nu conțin grăsimi nesănătoase și carbohidrați rafinați (veți învăța mai multe despre acestea în capitolele 3 și 4) sau elemente create de om, pe care organismul dumneavoastră nu știe să le prelucreze corect. Alimentele integrale au fost create de natură, pentru a vă menține o greutate sănătoasă și pentru a vă asigura ultrametabolismul.

Asta nu înseamnă că trebuie să ieșiți imediat la cumpărături și să vă umpleți rafturile cu produse organice, deși alimentele organice au o valoare pe care o voi discuta mai târziu. Nici nu trebuie să aruncați imediat din bucătărie toate alimentele ambalate, deși veți vedea în partea a treia a acestei cărți că vă va fi de folos să vă pregătiți un stoc de alimente. Înseamnă că trebuie ca alimentele integrale să devină o parte substanțială a dietei dumneavoastră. Vă recomand să faceți acest lucru începând chiar de acum.

Vom discuta despre alimentele integrale și în cele ce urmează, iar la fi-

nal ar trebui să ştiţi foarte bine care sunt acestea. Deocamdată, consultaţi tabelul de mai jos, pentru a afla informaţii suplimentare, pe care puteţi începe să le folosiţi imediat.

Reţineţi că alimentele integrale conţin frecvent o combinaţie de proteine, grăsimi, carbohidraţi şi fibre, aşa că veţi regăsi multe alimente integrale în mai multe categorii.

CE SUNT ALIMENTELE INTEGRALE?

Alimentele integrale sunt alimentele aşa cum se găsesc ele în natură, proaspete, neprelucrate şi simple. Ele cuprind:

Alimente cu conţinut ridicat de fibre

- ❖ Fasole
- ❖ Cereale integrale
- ❖ Legume
- ❖ Fructe
- ❖ Nuci şi alune
- ❖ Seminţe

Proteine de calitate

- ❖ Fasole
- ❖ Nuci, alune şi seminţe
- ❖ Ouă
- ❖ Peşte
- ❖ Carne slabă de pasăre, miel, porc sau vită (preferabil carne organică, de la animale hrănite cu iarbă sau pe păşune)

Grăsimi sănătoase

- ❖ Ulei de peşte
- ❖ Ulei de măsline extra-virgin
- ❖ Uleiuri vegetale presate la rece, precum uleiul de struguri, de nucă şi de susan
- ❖ Avocado
- ❖ Măsline
- ❖ Nuci de cocos
- ❖ Nuci, alune
- ❖ Seminţe

Carbohidraţi sănătoşi

- ❖ Legume
- ❖ Cereale integrale
- ❖ Fasole
- ❖ Fructe
- ❖ Nuci, alune
- ❖ Seminţe

Rezumat

- Nu toate caloriile sunt create egale.
- Alimentele conțin informații pentru genele dumneavoastră, care controlează metabolismul, nu doar energia, sub forma caloriilor.
- Aceste informații vă modifică metabolismul şi vă pot face să vă îngrăşați sau să slăbiți.
- O dietă cu alimente integrale este cea mai bună metodă de a ajuta alimentele să comunice cu genele dumneavoastră, într-un limbaj pe care acestea să-l înțeleagă.

CAPITOLUL 3

MITUL GRĂSIMILOR

Vă îngrășați din cauza consumului de grăsimi

Grăsimile vă pot ajuta să slăbiți

Paul era disperat atunci când a venit să-mi ceară ajutorul. La 42 de ani fusese supus primului bypass coronarian. Îngrozit la gândul că va muri înainte de 50 de ani, a respectat cu sfințenie sfaturile medicului. A urmat o dietă cu conținut redus de grăsimi, a făcut mișcare zilnic, a luat aspirine, medicamente pentru reducerea colesterolului și betablocante, pentru a-și proteja inima.

După opt ani, a acuzat din nou dureri toracice și a mers la medic. Angiograma a arătat că „noile artere" create prin bypass erau înfundate. Medicul a efectuat o procedură numită angioplastie, prin care se umflă un balon în interiorul arterei, pentru a corecta blocajul. Din nou, medicul l-a sfătuit să consume și mai puține grăsimi. Îngrijorat pentru viața sa, a redus în continuare aportul de grăsimi.

În anul următor a fost supus la încă șase angioplastii, iar după fiecare dintre acestea medicul i-a recomandat să diminueze consumul de grăsimi. S-a îngrășat după fiecare angioplastie. Medicul i-a spus să nu se îngrijoreze și că situația lui va fi bună atât timp cât va mânca puține grăsimi. De fiecare dată se plângea de creșterea în greutate și de fiecare dată i se spunea că nu are de ce să se teamă. În final, a avut nevoie de alt bypass.

Atunci când a venit la mine era obosit, se îngrășase cu 15 kilograme, transpira noaptea și avea o stare deplorabilă. L-am privit și i-am spus că îl distrugea regimul cu conținut redus de grăsimi, bazat pe paste, orez, cornuri și cartofi. Fără să-i văd analizele, doar uitându-mă la burta lui rotundă și ascultându-i povestea, i-am spus că avea un nivel redus al colesterolului, însă un nivel ridicat al trigliceridelor și un nivel redus al colesterolului bun (HDL),

din cauza prediabetului sau a rezistenței la insulină. I-am recomandat să elimine carbohidrații cu aport glicemic ridicat (carbohidrați rafinați absorbiți rapid), să consume mai multe alimente integrale, bogate în substanțe nutritive, precum legumele, fructele și fasolea și să adauge în dietă alimente care conțin grăsimi sănătoase, precum uleiul de măsline, nucile, alunele, semințele, avocado, uleiul de cocos și uleiul de pește.

În câteva luni a slăbit 15 kilograme, nu mai transpira noaptea, era mai energic ca oricând, iar analizele de sânge indicau valori normale. Deși burta îi crescuse, și el, și medicul său erau atât de convinși că grăsimile te fac să fii gras, încât nu vedeau ceea ce era evident.

> *Teoriile nutriționiste populare au demonizat grăsimile din alimentație, însă 50 de ani și sute de milioane de dolari alocate cercetării nu au reușit să demonstreze că un regim cu un conținut redus de grăsimi vă va ajuta să trăiți mai mult.*
>
> GARY TAUBES [1]

> *Regimurile bogate în grăsimi nu par a fi cauza principală a grăsimii corporale excesive în societatea noastră, iar reducerea grăsimilor nu reprezintă o soluție.*
>
> WALTER WILLETT, Doctor în medicină [2]
> *Profesor, Școala de Sănătate Publică de la Harvard*

Am fost făcuți să credem că ne îngrășăm dacă mâncăm grăsimi. Auzim aceste mesaje pretutindeni: „mănâncă grăsimi și te vei îngrășa; evită grăsimile și vei slăbi".

Guvernul Statelor Unite (Ministerul Sănătății și al Serviciilor Umane, 1988), Asociația Americană de Cardiologie (1996) și Asociația Americană pentru Diabet (1997) au recomandat o dietă cu conținut redus de grăsimi, pentru prevenirea și tratarea obezității. Pare perfect logic: dacă nu consumi grăsimi, nu te vei îngrășa. Există, însă, o problemă. Știința nu susține această recomandare.

Tot felul de teorii șubrede și de interese politice ne-au făcut să credem că ne vom îngrășa dacă mâncăm grăsimi, pentru că grăsimile conțin mai multe calorii pe gram decât carbohidrații (9 față de 4). Însă situația nu se rezumă la calorii sau la gramele de grăsimi.

Paradoxul american: Mâncăm mai puține grăsimi și ne îngrășăm

Recent, doctorul Walter Willett de la Harvard și alți cercetători au arătat că un nivel ridicat al grăsimilor din dietă *nu* conduce la îngrășare și că orice pierdere în greutate în urma unei diete cu un conținut scăzut de grăsimi este, de regulă, modestă și temporară. Două studii publicate în *The New England Journal of Medicine*[3] au arătat că dieta cu conținut redus de carbohidrați antre-

nează o pierdere în greutate mai mare decât dieta cu conținut redus de grăsimi.

În ultimii treizeci de ani, americanii au încercat să-și amelioreze starea de sănătate eliminând grăsimile din dietă. Însă rata obezității s-a triplat față de 1960, iar două treimi din populația Statelor Unite este în prezent supraponderală. Se observă o epidemie a obezității și a diabetului la copii. **Din cauza epidemiei de obezitate, pentru prima dată în istoria omenirii, speranța de viață scade, nu crește, astfel încât copiii din această generație vor trăi mai bolnavi și vor muri mai tineri decât părinții lor.**[4]

În ultimii patruzeci de ani, consumul de grăsimi la nivel național a scăzut de la 42% din consumul total de calorii la 34%. Mâncăm mai puține grăsimi ca oricând (ca procent din consumul total de calorii), însă ne îngrășăm. Acesta este paradoxul american.

Unul din principalele motive este faptul că dietele cu conținut redus de grăsimi sunt frecvent bogate în carbohidrați pe bază de amidon sau de zahăr. Încercând să evităm grăsimile, am început să înlocuim mâncărurile ce conțin grăsimi cu carbohidrați la care avem ușor acces (făină albă, orez alb, paste, cartofi și zaharuri). Acești carbohidrați ajută temporar la înlocuirea senzației de foame provocate de lipsa din alimentație a grăsimilor. În plus, sunt foarte ușor de produs și de distribuit, așa că industria alimentară a investit în ei foarte mulți bani și energie. În cultura noastră sunt aproape omniprezenți. Aceste tipuri de carbohidrați cresc nivelul de insulină, ceea ce, la rândul său, accentuează creșterea în greutate. Este inevitabil să consumăm o cantitate mai mare, deoarece, în timp ce grăsimile ne fac să ne simțim sătui, zahărul doar ne face să ne fie mai foame. Veți afla mai multe despre acest lucru, dar și despre alte mituri referitoare la carbohidrați în capitolul 4.

Nu există dovezi că grăsimile sunt nocive pentru organismul dumneavoastră

Cea mai mare ironie a acestei situații este faptul că nu există absolut nicio dovadă științifică în sprijinul ideii că o dietă cu conținut redus de grăsimi ajută la slăbire sau la ameliorarea stării de sănătate. Vi se poate părea greu de crezut, pentru că această idee este adânc înrădăcinată în cultura noastră, însă este adevărat. Iată ce spun studiile în domeniu.

Gândiți-vă la datele privind relația dintre dietele bogate în grăsimi și bolile de inimă. Știm cu toții că o dietă bogată în grăsimi provoacă boli de inimă. Am fost învățați că consumul de grăsimi ne crește colesterolul, iar un nivel ridicat al colesterolului provoacă atacuri de cord. Pe baza acestor informații, putem concluziona că reducerea grăsimilor din dietă ar conduce la mai puține atacuri de cord. Însă, chiar dacă numărul deceselor provocate de bolile de inimă pare a se reduce, nu același lucru se întâmplă cu numărul de persoane care dezvoltă astfel de boli. Statisticile Asociației Americane de Cardiologie arată că între 1979 și 1996 procedurile medicale pentru bolile de inimă au crescut de la 1,2 milioane la 5,4 milioane pe an. Bolile de inimă nu scad datorită dietei cu conținut redus de grăsimi, adoptată la nivelul Statelor Unite. Pur și simplu, s-au per-

fecționat tratamentele pentru bolile de inimă.

Alt proiect celebru, studiul privind bolile de inimă desfășurat în cadrul dietei Lyon[5], a trebuit întrerupt prematur, pentru că persoanele ce urmau dieta cu conținut redus de grăsimi recomandată de Asociația Americană de Cardiologie mureau, în timp ce acelea care urmau dieta mediteraneană sănătoasă, cu un conținut mai ridicat de grăsimi, care includea ulei de măsline, măsline, alune, avocado și pește, nu au avut nicio problemă.

Un studiu mai recent[6] a arătat că un stil de viață sănătos, respectat cel puțin zece ani, la o populație vârstnică (între 70 și 90 de ani), care cuprinde o dietă mediteraneană, cu un conținut mai ridicat de grăsimi, activitate fizică moderată, fără fumat și cu un consum moderat de alcool conduce la o reducere cu aproape 70% a deceselor din *orice* cauze.

Un exemplu aproape absurd este studiul de sănătate realizat la Harvard, în cadrul căruia s-a analizat situația a peste 300.000 de femei, pe parcursul unei perioade de peste zece ani, pentru a se afla dacă există vreo corelație între grăsimile din alimentație și bolile de inimă. Guvernul Statelor Unite a cheltuit aproape 100 de milioane de dolari pe acest studiu, sperând să demonstreze că grăsimile din alimentație au, într-adevăr, un efect fatal.

Studiul a constatat, în final, că nu există nicio legătură între cele două elemente, însă guvernul a refuzat să schimbe politica publică. Această politică fusese construită, cu ani de zile înaintea finalizării studiului, pe ideea că o dietă cu un conținut redus de grăsimi este mai sănătoasă. Doctorul Willett, principalul cercetător și purtătorul de cuvânt al proiectului, a calificat public reacția guvernului drept una „scandaloasă", însă fără niciun efect. Politica publică de susținere a unei diete cu conținut redus de grăsimi este în vigoare și astăzi, chiar dacă a fost adoptată fără pic de dovezi științifice.

Cel mai periculos aspect al acestei decizii scandaloase este faptul că politica Statelor Unite privind dietele cu conținut redus de grăsimi a contribuit la o epidemie de obezitate, diabet, boli de inimă și chiar afecțiuni cancerigene. Cum? Încurajându-i pe americani să adopte o dietă cu conținut redus de grăsimi și susținând, prin intermediul piramidei alimentelor create de Ministerul Agriculturii în 1992, că este sănătos să mănânci între șase și unsprezece porții zilnice de cereale, orez, pâine și paste în loc de grăsimi. S-a dovedit că acest model de alimentație a contribuit la toate aceste afecțiuni fatale.

Modul în care companiile farmaceutice și industria alimentară conspiră să rămâneți grași

Pentru a înrăutăți situația, credința populației în mitologia referitoare la grăsimile din alimentație a fost susținută timp de ani de zile de unele din cele mai puternice întreprinderi din această țară: industria farmaceutică și industria alimentară. Sprijinul pe care îl acordă dietelor cu conținut redus de grăsimi nu este întemeiat pe mai multe date științifice decât cel al industriei medicale. Tristul adevăr este că există foarte multe dovezi care arată că s-au promovat aceste convingeri nefondate și nesănătoase exclusiv pentru a obține câștiguri financiare.

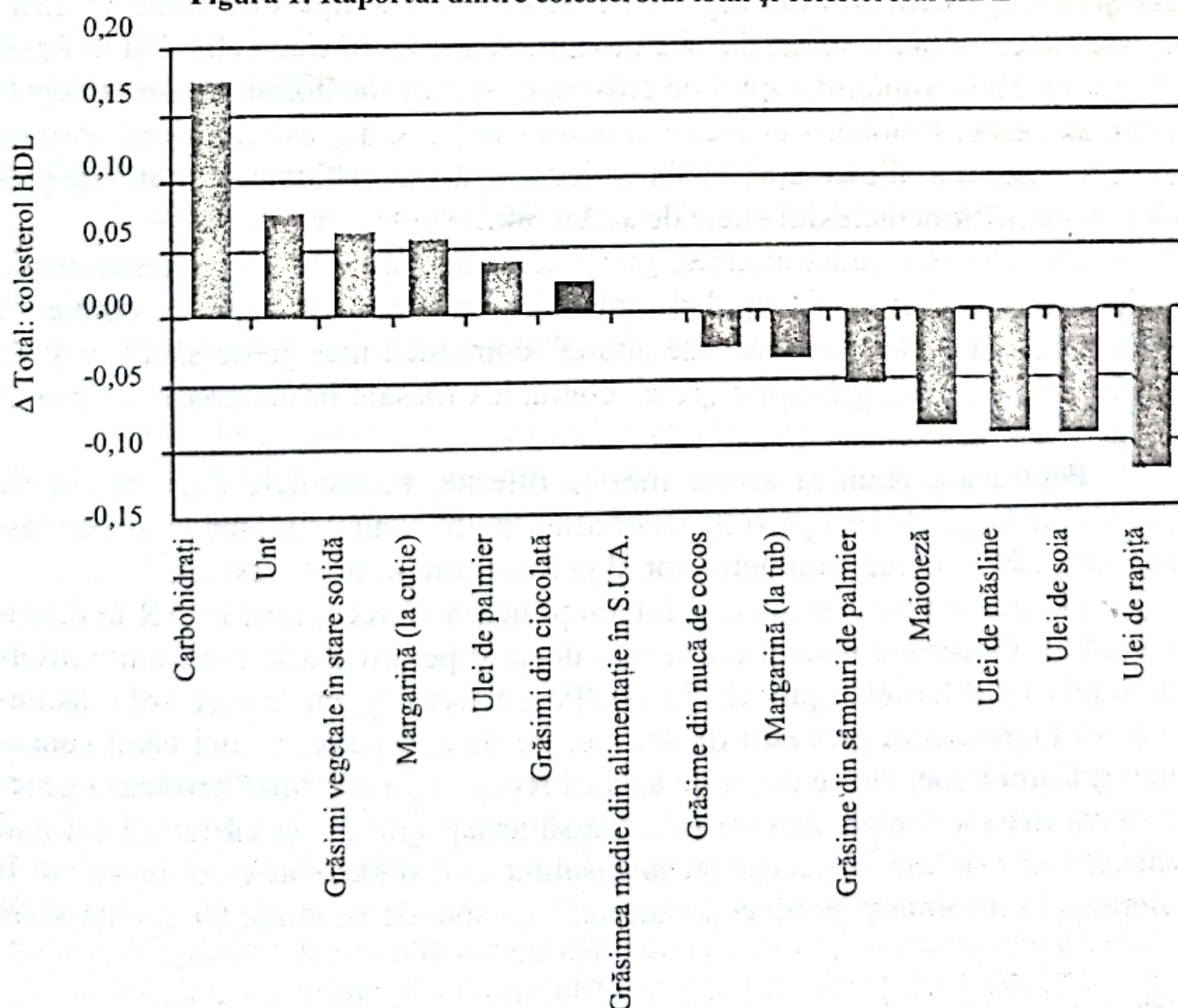
Companiile farmaceutice doresc să vă facă să credeți că singurul factor major în dezvoltarea bolilor de inimă este colesterolul „rău" sau LDL (lipoproteină cu densitate joasă). Adevărul este că factorul determinant este raportul dintre colesterolul *total* și colesterolul „bun" sau HDL (lipoproteină cu densitate ridicată). (Puteți reține ușor care colesterol este bun și care este rău: „L" din LDL de la „leneș" și „H" din HDL de la „harnic".)

Industria farmaceutică promovează această cerință nefondată, nu fiindcă ar exista dovezi științifice în sprijinul ei, ci fiindcă principala clasă de medicamente disponibile pentru tratamentul colesterolului ridicat sunt statinele, care în cea mai mare parte reduc LDL, iar aceste medicamente sunt unele dintre cele mai bine vândute de-a lungul istoriei.

Adevărul este că raportul dintre colesterolul total și HDL este determinat aproape în totalitate de tipul și cantitatea de carbohidrați pe care îi consumați, *nu* de cantitatea de grăsimi pe care o consumați.[7]

Graficul de mai jos ilustrează această idee. Toate elementele aflate sub linia mediană îmbunătățesc raportul dintre colesterolul total și HDL. Toate elementele aflate deasupra liniei îl dezechilibrează. Dacă priviți graficul, veți observa cum carbohidrații sunt de departe cei mai mari vinovați pentru înrăutățirea raportului dintre nivelul total de colesterol și nivelul HDL (vezi Figura 1).

Figura 1: Raportul dintre colesterolul total și colesterolul HDL



Carbohidrații „răi" sunt o creație a industriei alimentare și a dietei cu conținut redus de grăsimi. Trecerea de la carbohidrații rafinați precum pâinea, pastele, orezul și zahărul, sub toate formele sale, la carbohidrații „buni" (sănătoși) precum legumele, fasolea, cerealele integrale și fructele ar conduce la o scădere puternică a tuturor bolilor asociate îmbătrânirii și obezității. Însă industria alimentară cheltuiește 30 de miliarde de dolari pe an pe reclamele la alimente ce conțin carbohidrați nocivi, precum produsele de fast-food, băuturile acidulate, gustările rapide și dulciurile. Într-adevăr, vă puteți imagina ce profituri ar pierde aceste companii dacă ar schimba porțiile mari de cartofi prăjiți cu fructe? Industria alimentară reprezintă 12% din produsul intern brut (PIB) al Statelor Unite, așa că problema ține atât de sănătate, cât și de economie.

Există doar o singură metodă prin care putem depăși scandalul creat în jurul grăsimilor în această țară: trebuie să înțelegeți mai bine ce fac grăsimile și ce mesaje transmit metabolismului și rețineți că nu toate grăsimile sunt create să fie egale.

Nu toate grăsimile sunt create egale

Sunt, deci, toate grăsimile create să fie egale? Slabe șanse! Unele grăsimi sunt bune pentru dumneavoastră și chiar vă ajută să slăbiți; altele vă fac să vă îngrășați. După cum știți din capitolul al II-lea, diferite tipuri de alimente interacționează cu organismul în diferite moduri. Acest lucru este valabil și în cazul grăsimilor. Există anumite tipuri de grăsimi care sunt sănătoase și anumite tipuri care sunt fatale. Problema este că cea mai mare parte a grăsimilor sănătoase au fost eliminate din alimentație, iar majoritatea grăsimilor fatale sunt atât de predominante în alimentele din zilele de astăzi, încât sunt greu de evitat.

Caracteristica unei anumite grăsimi, de a fi sănătoasă sau nesănătoasă, depinde în mare parte de tipul de informații pe care grăsimea le comunică genelor dumneavoastră. Grăsimile „bune" comunică mesaje de sănătate și de pierdere în greutate; grăsimile „rele" comunică mesaje nesănătoase, care contribuie la îngrășare.

Pentru a comunica aceste mesaje diferite, moleculele din celulele de grăsime se leagă de receptori speciali aflați pe nucleul celulelor dumneavoastră, numiți PPAR (receptor activator al peroxizomului proliferator).[*8]

Diferitele tipuri de grăsimi interacționează cu receptorii PPAR în diferite moduri. Grăsimile nocive (citiți mai departe pentru a afla mai multe informații privind diferitele tipuri de grăsimi) dezactivează genele care ard grăsimile și vă îngreunează procesul de slăbire. Pe de altă parte, atunci când consumați grăsimi bune, ele se leagă de același receptor PPAR, însă activează genele ce vă măresc metabolismul, vă ajută să ardeți grăsimi și vă fac să fiți mai sensibili la insulină.[9] (Rezistența la insulină este o stare în care dezvoltați o toleranță la insulină și produceți cantități excesive de insulină. De regulă acest

PPAR este o clasă nouă de receptori nucleari, foarte importanți pentru a controla sensibilitatea la insulină, oxidarea acizilor grași sau arderea grăsimilor și inflamările.

lucru se întâmplă pentru că mâncați prea multe zaharuri sau carbohidrați răi. O astfel de alimentație vă va agrava în mod cert starea de sănătate. Ideal este să fiți sensibil la insulină, nu rezistent la insulină. În capitolul următor veți găsi mai multe informații privind rezistența și sensibilitatea la insulină.)

De exemplu, studiile au arătat că grăsimea din uleiul de pește, EPA (o grăsime bună), se leagă de receptorul PPAR, activând arderea grăsimilor și îmbunătățind sensibilitatea la insulină[10], în timp ce grăsimile trans (grăsimi cu adevărat nocive) au un efect complet opus, blocându-vă metabolismul și încetinind arderea grăsimilor.[11]

Acesta este mesajul pe care trebuie să vi-l însușiți: consumați grăsimile corespunzătoare și vă veți activa capacitatea de ardere a grăsimilor; consumați grăsimile necorespunzătoare și vă veți activa genele care vă vor face să vă îngrășați și să vă încetiniți metabolismul. *Tipul* de grăsimi pe care le consumați este mai important decât *cantitatea* de grăsimi pe care o consumați.

Important este să știți care grăsimi sunt „bune" și care grăsimi sunt „rele". În această secțiune vă voi prezenta pe scurt diferitele tipuri de grăsimi și vă voi spune care sunt sănătoase și care nu.

Înțelegerea grăsimilor: bune, rele și cu adevărat nocive

În principiu, există trei tipuri diferite de grăsimi: bune, rele și cu adevărat nocive. Grăsimile „bune" sunt cele care activează genele din ADN-ul dumneavoastră care vă accelerează metabolismul, vă ajută să ardeți mai repede grăsimile și să fiți mai sănătos. Grăsimile „rele" sunt cele care vă afectează metabolismul în sens negativ, îngreunând arderea kilogramelor de care ați vrea să scăpați.

Grăsimile „cu adevărat nocive" sunt o categorie complet distinctă. Acestea sunt grăsimi create de om, care pur și simplu nu pot fi digerate în mod corect de către organism. Aceste grăsimi întrerup funcționarea naturală a celulelor dumneavoastră și au capacitatea de a vă afecta sănătatea într-un mod extrem de defavorabil.

Pentru fiecare dintre aceste categorii vă voi da numele grăsimii, o scurtă descriere a felului în care aceasta interacționează cu organismul și câteva exemple de alimente în care puteți găsi aceste grăsimi.

Grăsimile bune

Grăsimile Omega-3

Reginele grăsimilor bune sunt grăsimile omega-3. Aceste grăsimi provin din alimentele neprelucrate. Consumul acestor grăsimi „esențiale" reprezintă o evoluție pentru că, acum numai 10.000 de ani, înainte de revoluția agricolă (un moment important în evoluția umană), *toți* consumam alimente neprelucrate.

Problema este că 99% dintre noi avem în prezent carențe în ceea ce privește aceste grăsimi sănătoase, esențiale. În pofida importanței deosebite pe

care o au pentru alimentație, majoritatea nu mâncăm suficiente alimente integrale, neprelucrate, cu excepția, eventual, a peștelui. Din păcate, cea mai mare parte a peștelui pe care îl consumăm este crescut la ferme sau provine din oceane poluate cu mercur și, deci, este plin de PCB (bifenili policlorurați) sau de metale grele, extrem de toxice pentru organism.

Astăzi puteți găsi aceste grăsimi în câteva alimente integrale, neprelucrate. Iată câteva exemple:

- Pește sălbatic, precum somonul, heringul, anșoa și sardinele proaspete sălbatice (evitați peștele non-organic, crescut la ferme și peștii de mari dimensiuni precum tonul și peștele-spadă, care acumulează mai mult mercur)
- Semințele de in și uleiul de in
- Nucile și câteva tipuri de alune și semințe, precum semințele de dovleac și semințele de cânepă

Grăsimile mononesaturate

Până la 40% din caloriile din cadrul dietelor mediteraneene provin din grăsimi, în special din grăsimile mononesaturate, derivate mai ales din uleiul de măsline. Acest tip de dietă reduce riscul afecțiunilor cronice, precum bolile de inimă, diabetul și cancerul. S-a constatat că aportul de ulei de măsline reduce inflamările, mărește imunitatea și conține puternici antioxidanți vegetali numiți fenoli. Reduce tensiunea arterială și glicemia, diminuează colesterolul și subțiază sângele. Grăsimile mononesaturate sunt considerate printre cele mai sănătoase tipuri de grăsimi. Nu au niciunul dintre efectele adverse asociate grăsimilor saturate, grăsimilor trans sau uleiurilor vegetale polinesaturate omega-6. Cele mai bune surse de grăsimi mononesaturate sunt:

- Uleiul de măsline extra virgin (73%)
- Alunele (50%)
- Migdalele (35%)
- Nucile de Brazilia (26%)
- Alunele caju (28%)
- Avocado (12%)
- Semințele de susan (20%)
- Semințele de dovleac (16%)

Unele grăsimi saturate

Deși multe grăsimi saturate sunt grăsimi rele (precum grăsimile din lactate sau acidul miristic), unele sunt chiar bune pentru dumneavoastră. Cea mai mare parte a opiniilor negative referitoare la grăsimile saturate se datorează cercetărilor privind efectele acestora asupra colesterolului LDL, iar grăsimile din lactate au efectul cel mai nociv.

Cu toate acestea, glandele mamare umane produc multe grăsimi saturate care sunt necesare pentru creșterea și dezvoltarea unui copil mic. Creierul uman este reprezentat de grăsimi în proporție de 60%, printre care o grăsime saturată specială numită acid lauric și grăsimi omega-3. Aceste grăsimi se găsesc și la nivelul membranelor celulare, iar celulele inimii le folosesc ca

principală sursă de energie.

Din păcate, nu s-au efectuat multe cercetări cu privire la diferitele tipuri de grăsimi saturate. Este bine să includeți în dieta dumneavoastră câteva grăsimi saturate, de preferință grăsimi care provin de la surse bogate în acid lauric precum produsele din nucă de cocos, printre care nucile de cocos, laptele de cocos și uleiul de cocos. Dar, în principiu, trebuie să mențineți aceste grăsimi la un nivel minim în dieta dumneavoastră (mai puțin de 5% din numărul total de calorii), reducând sursele obișnuite, precum carnea de vită, porc, miel și pasăre de la animale care au fost hrănite industrial și crescute în scopul comercializării. Carnea animalelor hrănite organic, cu iarbă sau pe pășuni conține, de regulă, mult mai puține grăsimi saturate. De exemplu, carnea unui vițel hrănit industrial conține cu 500% mai multe grăsimi saturate decât cea a unui vițel hrănit cu iarbă.

Unele grăsimi saturate „mai bune" sunt cele din uleiul de cocos, care conține acid lauric, o grăsime saturată conținută de laptele matern, care sporește funcția imunitară și ajută organismul să omoare virușii și bacteriile. Printre formele recomandate de grăsimi de cocos și formele mai bune de grăsimi saturate se numără:

- Nucile de cocos integrale
- Laptele de cocos
- Uleiul de cocos
- Uleiul din fructul de palmier
- Uleiul din nuci de Macadamia

Grăsimi polinesaturate nerafinate omega-6 (în doze mici)

În doze mici, anumite tipuri de grăsimi polinesaturate nerafinate omega-6 sunt necesare. Acestea sunt uleiuri vegetale naturale, care nu au fost prelucrate chimic. Problema societății contemporane este faptul că raportul dintre grăsimile omega-3 și grăsimile omega-6 din alimentația noastră s-a schimbat considerabil. Am fost invadați de uleiuri vegetale polinesaturate de calitate îndoielnică. Printre aceste uleiuri „rafinate" se numără majoritatea uleiurilor de gătit disponibile în comerț: uleiul de porumb, „uleiul vegetal", uleiul de șofrănel și altele. Duceți-vă în bucătărie și vedeți dacă nu aveți într-un dulap o sticlă de ulei de acest tip. În zilele noastre se găsește aproape peste tot și se folosește într-o cantitate extrem de nesănătoasă.

Cu toate acestea, este necesară utilizarea variantelor acestor uleiuri, obținute prin separare sau prin presare la rece, pentru că organismul nostru a evoluat cu o combinație de uleiuri omega 3 și omega 6 beta. Iată câteva exemple de grăsimi pe care le puteți consuma în doze mici, fără a afecta procesul de slăbire:

- Uleiul din semințe de struguri
- Uleiul de floarea soarelui
- Uleiul de șofrănel
- Uleiul de nuci
- Uleiul de susan

Grăsimile rele

Uleiuri vegetale rafinate polinesaturate

Acestea cuprind majoritatea uleiurilor vegetale disponibile în comerț: uleiul de porumb, de soia, de șofrănel și „uleiul vegetal". Pentru mai multe informații citiți descrierea grăsimilor polinesaturate nerafinate omega-6 de mai sus.

Majoritatea grăsimilor saturate

Carnea de vită, de porc, de miel, de pui și lactatele sunt principalele surse de grăsimi saturate din alimentație. Se consideră frecvent, în mod greșit, că ouăle conțin multe grăsimi saturate. Un ou mediu are doar 2 grame de grăsimi, iar ouăle noi, omega-3, au chiar și mai puține. Ouăle conțin colesterol, însă cantitatea de colesterol din alimentație este atât de mică, încât nu are niciun efect semnificativ asupra colesterolului din sânge. Ouăle reprezintă o sursă bună de proteine dacă nu sunteți alergic. Ouăle omega-3 sunt chiar și mai bune, pentru că ele sunt o sursă sigură de grăsimi esențiale importante. De asemenea, fructele de mare conțin, pe lângă colesterol, o cantitate minimă de grăsimi saturate.

Rețineți: dacă mâncați colesterol nu vă crește colesterolul. Aproape tot colesterolul din sânge este fabricat de grăsimile saturate și de zaharuri sau de carbohidrații rafinați. Nu uitați că sunteți ceea ce mâncați, chiar dacă asta vă face să fiți vacă sau porc. După cum am spus mai sus, carnea de la vitele hrănite industrial conține cu 500% mai multe grăsimi saturate decât carnea vitelor hrănite cu iarbă. Există multe motive de sănătate și de greutate pentru care trebuie alese formele „mai curate" de proteine animale, printre care aportul redus de pesticide, hormoni și antibiotice, precum și riscul redus de dezvoltare a unor boli prionice, precum boala vacii nebune. Vă recomand să faceți tot posibilul pentru a găsi alimente de calitate bună, chiar dacă acestea sunt uneori mai scumpe și mai greu de procurat (în secțiunea de resurse am menționat câteva surse bune pentru produse „curate" de origine animală).

Grăsimile cu adevărat nocive

Uleiurile hidrogenate sau grăsimile trans

Cele mai periculoase sunt grăsimile trans „false" sau grăsimile parțial hidrogenate.* Aceste grăsimi relativ noi, create de om (precum margarina sau grăsimile vegetale în stare solidă) au fost dezvoltate inițial pentru fabricarea untului fals din ulei vegetal, atunci când pe piață nu exista unt. Ideea pare utilă, însă există o problemă: aceste produse sunt toxice. Vă blochează metabolismul, determină îngrășarea, cresc riscul de diabet, boli de inimă și cancer.

* Grăsimile trans apar în alimente atunci când producătorii folosesc hidrogenarea, un proces prin care se adaugă hidrogen la uleiul vegetal pentru a transforma uleiul într-o grăsime mai solidă. Grăsimile trans se găsesc frecvent în uleiurile vegetale în stare solidă (shorteninguri), în unele tipuri de margarină, în biscuiți, bomboane, prăjiturele, gustări sărate, alimente prăjite, alimente coapte, în sosurile pentru salate și în alte alimente prelucrate.

Aceste grăsimi false nu au ce căuta în dieta niciunei specii de pe această planetă. Şi, totuşi, le consumăm cu toţii, în cantităţi mari, fără să avem idee cât de grav este ceea ce facem. Aceste produse se găsesc aproape în fiecare aliment prelucrat sau copt sau ambalat industrial, pentru că nu se strică niciodată. Sunt ca plasticul: rămân intacte în depozite, generaţii întregi. V-aţi întrebat vreodată de ce un pachet de biscuiţi Ritz are data expirării peste câţiva ani de la momentul fabricaţiei? Lăsaţi deschisă o cutie de margarină şi veţi observa că nicio insectă nu se va apropia de ea!

În pofida opoziţiei puternicelor companii din industria alimentelor, FDA (Administraţia Americană pentru Medicamente şi Alimente) a dispus într-un final etichetarea alimentelor care conţin grăsimi trans, începând cu 1 ianuarie 2006, adică la aproape trei ani de la crearea regulamentului în acest sens, în iulie 2003 şi la mai bine de un deceniu de la demonstrarea pericolelor provocate de aceste grăsimi. FDA estimează că doar conştientizarea populaţiei în legătură cu pericolele grăsimilor trans, prin intermediul noilor reglementări privind etichetarea, va conduce la o economie anuală între 900 de milioane şi 1,8 miliarde de dolari, reprezentând cheltuieli medicale, productivitate pierdută, dureri şi suferinţă.

De ce sunt grăsimile trans atât de nocive? Există multe motive şi nu le putem înţelege complet pe toate. În mod clar, ne afectează metabolismul. Dacă mâncaţi brioşe Twinkies sau Hostess (preferatele mele când eram copil), consumaţi cantităţi mari de grăsimi trans. Aceste grăsimi vorbesc direct cu ADN-ul dumneavoastră şi activează o genă care vă încetineşte metabolismul, determinându-vă să vă îngrăşaţi.

În prezent, aceste grăsimi teribile, cu adevărat nocive se găsesc în atâtea locuri încât ar fi greu de elaborat o listă cuprinzătoare. Se află practic în *toate* alimentele prelucrate. Însă câteodată au denumiri oarecum înşelătoare: principalele vinovate sunt uleiurile „hidrogenate" şi „parţial hidrogenate". Citiţi etichetele alimentelor şi căutaţi aceşti termeni. Prezenţa lor arată că alimentul conţine grăsimi trans.

Şi dacă tot nu credeţi ceea ce vă spun...

Dacă încă subestimaţi importanţa grăsimilor în dieta dumneavoastră, analizaţi următorul exemplu.

Populaţia inuită din Groenlanda, care a fost studiată amănunţit, obişnuia să consume grăsimi în proporţie de 70%, o cantitate enormă conform standardelor moderne, însă, cu toate acestea, era suplă şi nu suferea de boli de inimă, de obezitate şi de diabet. De ce? Aceşti oameni mâncau carne de urs polar, de focă, de păstrăv arctic, de balenă, de morsă şi alte alimente uşor de găsit (pentru cine locuieşte la Polul Nord!). Grăsimile din aceste alimente erau predominant grăsimi omega-3 şi grăsimi mononesaturate.

Inuiţii erau în formă, bine adaptaţi la mediul înconjurător, până de curând. În epoca modernă, inuiţii au renunţat la dieta bogată în grăsimi bune în favoarea unei diete cu conţinut scăzut de grăsimi şi cu conţinut ridicat de car-

bohidrați prelucrați. Din motive despre care veți afla mai mult în capitolul următor, acest lucru i-a făcut pe inuiți să devină obezi într-un timp foarte scurt.

Mesajul pe care trebuie să-l rețineți: o dietă bogată în grăsimi nu este un lucru rău. Ceea ce contează este *tipul de grăsimi*.

Grăsimile și recomandările ultrametabolismului

Pentru a vă ameliora metabolismul, este important să înțelegeți că grăsimile nu sunt un lucru rău. Trebuie să integrați în alimentația dumneavoastră grăsimile bune (mai ales acizii grași omega-3 din pește și din nuci). O dietă cu conținut scăzut de grăsimi nu vă va ajuta să slăbiți. O dietă bogată în grăsimi „rele" este chiar și mai nocivă.

Principiul ultrametabolismului vă va arăta o metodă prin care puteți păstra grăsimile bune în dieta dumneavoastră, astfel încât să puteți activa genele ce vă vor ajuta să slăbiți și să puteți scăpa de kilogramele în plus.

Rezumat

- Dietele cu conținut redus de grăsimi reprezintă un mit pe care cultura noastră îl promovează de prea multă vreme. Nu au niciun efect și nicio bază științifică.
- Problema nu constă în conținutul de grăsimi dintr-o dietă, ci în tipul de grăsimi pe care le consumați. După cum puteți vedea, dieta dumneavoastră este un mesager puternic, care comunică cu metabolismul cu ajutorul mesajelor transmise de grăsimi prin intermediul genelor.
- Grăsimile esențiale omega-3 sunt grăsimi bune. Ele provin din pește, semințe de in, nuci și alune, vă accelerează și vă îmbunătățesc metabolismul și ajută la slăbit. Mâncați mai multe grăsimi de acest tip.
- Grăsimile trans sunt grăsimi cu adevărat nocive care provoacă îngrășare, inflamări și diabet și afectează metabolismul. Nu mâncați *niciodată* astfel de grăsimi.

CAPITOLUL 4

MITUL CARBOHIDRAȚILOR

Veți deveni mai slab dacă mâncați mai puțini carbohidrați sau deloc

Lămurirea confuziilor privind carbohidrații

Jonathan, 36 de ani, consultant de asigurări, credea că a ajuns în rai atunci când i s-a povestit despre o dietă de vis. Chiar dacă trebuia să renunțe la carbohidrați și la pâine, se putea înfrupta din ouă, cârnați, costițe, fripturi și își putea pune multă frișcă în cafea fără a se simți vinovat. Putea mânca oricât dorea din aceste alimente și slăbea. De fapt, chiar a slăbit aproximativ 10 kilograme inițial.

A continuat dieta, chiar dacă a început să sufere de constipație severă, hemoroizi și de respirație urât mirositoare. După o vreme, însă, se simțea intoxicat, obosit și plictisit de dieta cu șuncă și smântână și nu mai slăbea. Au început să i se pară interesante legumele și fructele.

Când l-am cunoscut, căuta o soluție pe termen lung la problemele legate de greutate și, după entuziasmul inițial pe care i-l provocase dieta în care putea mânca oricâtă carne, și-a dat seama că nu avea cum să fie sănătos consumul zilnic de șuncă, smântână și fripturi. Avea dreptate. În afara faptului că era mai expus la cancer, la boli de inimă, la insuficiență renală și la osteoporoză, pur și simplu nu se mai simțea bine. I-am recomandat o dietă cu alimente integrale, care cuprindea o parte din cărnurile sale preferate (deși i-am sugerat să încerce variantele organice, provenite de la animale hrănite cu iarbă și pe pășune), multe fibre, vitamine și minerale (de care o persoană poate fi privată cu ușurință dacă respectă o dietă bazată exclusiv pe proteine și grăsimi animale) și carbohidrați absorbiți lent sau cu sarcină glicemică redusă.

A devenit mai energic, a scăpat de hemoroizi şi de constipaţie, precum şi de respiraţia urât mirositoare şi de kilogramele în plus. Găsise o nouă strategie permanentă de alimentaţie, care nu excludea grăsimile sau carbohidraţii, însă le promova pe cele corespunzătoare.

Carbohidraţii sunt cele mai importante alimente din dieta dumneavoastră

Dacă nu toate caloriile sunt create egale şi nu toate grăsimile sunt create egale, se ridică un semn de întrebare: toţi carbohidraţii sunt creaţi egali? Poate că vă daţi seama că răspunsul este nu. La fel ca şi în cazul grăsimilor, există *diferite tipuri* de carbohidraţi, iar aceste diferite tipuri interacţionează diferit cu genele dumneavoastră, conducând la efecte extrem de diverse asupra metabolismului dumneavoastră.

Indiferent ce vă spune cultura americană a zilelor noastre, *carbohidraţii sunt cel mai important element din alimentaţia noastră, pentru o sănătate bună pe termen lung.* Da, aţi citit bine. Fără carbohidraţi n-aţi trăi prea mult timp. Carbohidraţii în forma lor naturală conţin cea mai mare parte a substanţelor nutritive esenţiale şi a substanţelor chimice specializate, care vă ajută să vă menţineţi sănătos şi vă stimulează metabolismul. Din păcate, fiinţele umane nu au evoluat în aşa fel încât să poată metaboliza carbohidraţii extrem de prelucraţi care predomină atât de mult în dieta noastră actuală. Aceşti carbohidraţi prelucraţi şi rafinaţi ne încetinesc metabolismul şi contribuie la fiecare boală majoră asociată îmbătrânirii, precum diabetul, bolile de inimă, demenţa şi cancerul.

Atunci când majoritatea americanilor se gândesc la carbohidraţi, se gândesc probabil la pâine, paste şi zahăr. Desigur, acestea fac parte din categoria carbohidraţilor. Însă lumea carbohidraţilor este mult mai cuprinzătoare.

Ce sunt carbohidraţii?

Carbohidraţii sunt una din cele trei principale categorii de substanţe producătoare de energie pe care le consumăm. Celelalte două sunt grăsimile şi proteinele. Probabil aveţi idee ce sunt grăsimile şi proteinele. Grăsimile sunt... grăsimi. Proteinele se găsesc în produsele de origine animală şi vegetală. Aminoacizii, pietrele de temelie ale existenţei noastre, provin din proteine. Principalele surse de proteine din alimentaţia noastră actuală sunt carnea, carnea de pasăre, ouăle, lactatele, peştele, fasolea, seminţele şi nucile.

Carbohidraţii sunt practic restul alimentelor şi reprezintă, de departe, cea mai mare grupă de alimente pe care le consumăm. Fără ei, am muri de foame. Carbohidraţii constituie aproximativ 90% din lumea vie şi se estimează că 70-80% din toate caloriile consumate de oamenii din întreaga lume sunt carbohidraţi. (Este interesant de remarcat faptul că, în prezent, carbohidraţii reprezintă doar 50% din aportul caloric mediu al unui american.)[1]

În zilele noastre, când se pronunţă cuvântul „carbohidrat", cei mai mulţi se gândesc la ceea ce se numeşte „ameninţarea albă", precum făina albă, zahărul alb sau variante ale acestora. Cele mai multe tipuri de pâine, paste şi cereale pe care le găsiţi în magazine conţin ameninţarea albă şi sunt, fără doar şi poate, carbohidraţi nocivi, din raţiuni care vor fi descrise în cele ce urmează.

Ştiaţi, însă, că şi legumele sunt carbohidraţi? Şi fructele. Cerealele integrale, fasolea, nucile şi seminţele sunt tot carbohidraţi. Fiecare dintre acestea este un element foarte important pentru alimentaţia umană, de milioane de ani. Dacă vreţi să fiţi sănătos şi suplu pentru tot restul vieţii, *trebuie* neapărat să mâncaţi aceşti carbohidraţi buni, dintr-un considerent major: conţin fitonutrienţi.

Carbohidraţii = fitonutrienţi

Fitonutrienţii sunt substanţe chimice de origine vegetală, cu rol curativ şi se găsesc doar în anumite tipuri de carbohidraţi. Prefixul *fito* înseamnă „plantă", aşa că fitonutrienţii sunt nutrienţi care se găsesc exclusiv în alimentele de origine vegetală. Singurul mod în care puteţi dobândi aceste substanţe importante este să consumaţi alimente de origine vegetală reale, integrale, neprelucrate; toate alimentele de origine vegetală conţin carbohidraţi!

Fitonutrienţii sunt esenţiali pentru a avea o sănătate optimă. Ei ajută la activarea genelor care vă ajută să ardeţi grăsimile şi să îmbătrâniţi mai lent. Fitonutrienţii reprezintă sursa celor mai puternici antioxidanţi din natură şi, ca atare, reduc stresul oxidativ (un concept despre care vom vorbi în capitolul 12); acesta, la rândul său, reduce inflamările şi deteriorările mitocondriale (concepte pe care le vom discuta în capitolele 11, respectiv 13), iar fiecare dintre aceşti factori vă afectează metabolismul. Deocamdată, este suficient să spunem că fitonutrienţii sunt esenţiali pentru sănătatea dumneavoastră şi pentru un metabolism sănătos.

Dacă aţi citit câte ceva despre dietele cu conţinut scăzut de carbohidraţi, probabil că aţi auzit despre *indicele glicemic (IG)*. Acest indice este un concept învechit, din motive pe care le voi descrie în detaliu în cele ce urmează.

Indicele glicemic ar trebui înlocuit cu un indice care să arate cât de bogaţi în fitonutrienţi sunt carbohidraţii din alimentaţia dumneavoastră. Acest nou indice se numeşte *indicele de fitonutrienţi (IF)* şi ne oferă informaţii mult mai valoroase decât indicele glicemic, pentru că ne arată cât de bogată este alimentaţia noastră în aceste alimente vegetale cu rol curativ. Această abordare privind hrana nu a fost încă adoptată la un nivel larg, însă este modalitatea cea mai simplă de a alege alimente de calitate superioară. Când vreţi să mâncaţi un anumit aliment, întrebaţi-vă dacă este un aliment pe care este posibil să-l fi mâncat şi strămoşii dumneavoastră. Dacă da, luaţi o bucăţică. Dacă nu, abţineţi-vă!

Deşi nu există în prezent tabele sau grafice corespunzătoare care să arate indicele de fitonutrienţi al unui aliment, conceptul general este extrem de important. O altă metodă de abordare a acestui concept este luarea în calcul a cantităţii totale sau a *volumului de fitonutrienţi* din alimentaţia dumneavoastră. Gândiţi-vă doar la plantele în starea lor naturală (proaspete, integrale şi nepre-

lucrate), la legume, fructe, nuci, fasole, semințe, cereale integrale și gândiți-vă la culoarea și la varietatea lor. Aproape toate uleiurile rafinate, zaharurile rafinate, cerealele rafinate, produsele pe bază de cartofi, băuturile distilate și produsele de origine animală – din păcate principalele surse de calorii în alimentația occidentală tipică – *nu* conțin fitonutrienți.

Din perspectivă evoluționistă, acești fitonutrienți reprezintă o parte esențială a alimentației noastre. De fapt, organismele noastre sunt foarte leneșe; dacă putem să renunțăm la a face ceva noi înșine (suntem unele din puținele mamifere care și-au pierdut capacitatea de a sintetiza automat vitamina C), vom renunța. Fitonutrienții din alimentația noastră sunt esențiali pentru a controla mesajele genetice care ne afectează atât sănătatea, cât și greutatea. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care trebuie urmat un regim bazat în principal pe plante, cu alimente integrale. Acești fitonutrienți activează și dezactivează genele care controlează greutatea și metabolismul și contribuie la prevenirea fiecărei boli cronice cunoscute în civilizația modernă.

În fiecare zi se descoperă tot mai mulți fitonutrienți cu efect curativ, prezenți în alimente. Iată câteva exemple: izoflavonele din alimentele pe bază de soia, lignanii din semințele de in, catehinele din ceaiul verde, polifenolii din cacao, glucozinolații din broccoli, carnosolul din rozmarin, resveratrolul din vinul roșu. Toți acești compuși combat bolile și obezitatea printr-o varietate de mecanisme. Fac parte din secretul ultrametabolismului și determină modul în care vorbim cu genele noastre.

Strămoșii noștri consumau alimente sălbatice: fragi, iarbă, rădăcini și ciuperci. Am ajuns recent în insulele sălbatice din sud-estul Alaskăi, într-o mare de fitonutrienți, căutând, laolaltă cu urșii grizzly, merișoare, afine, fructe de *Rubus arcticus*, zmeură și căpșune, mai mici, însă mult mai colorate și gustoase și cu un conținut mult mai redus de zahăr decât rudele lor domestice. Acele fructe erau pline de fitonutrienți. Cu cât varietatea alimentelor vegetale pe care le consumați este mai mare și cu cât culoarea lor este mai puternică, cu atât este mai ridicată concentrația de fitonutrienți din alimentația dumneavoastră și cu atât este mai mare puterea lor de a preveni bolile și de a contribui la slăbire.

De exemplu, legumele proaspete au un nivel destul de ridicat al indicelui de fitonutrienți, în timp ce pastele și pâinea nici măcar nu merită incluse pe listă. Aceasta ne spune că legumele proaspete sunt mai bogate în fitonutrienți cu rol curativ decât carbohidrații rafinați sau prelucrați.

Atunci când carbohidrații sunt prelucrați, se elimină multe proprietăți fitonutritive importante. Acesta este unul dintre motivele pentru care carbohidrații prelucrați sunt atât de nocivi pentru dumneavoastră: sunt, de fapt, calorii goale. V-ați întrebat vreodată ce anume le lipsește? Le lipsesc vitaminele, mineralele și fitonutrienții. Vă cresc nivelul de zahăr din sânge și aportul de energie, însă nu vă oferă niciunul dintre beneficiile pentru sănătate asigurate de alimentele vegetale integrale, bogate în fitonutrienți.

Însă carbohidrații prelucrați sunt nocivi și din alt motiv. Într-adevăr, carbohidrații buni nu sunt buni doar pentru că au un nivel ridicat de fitonutrienți. Indiferent cât de importanți ar fi fitonutrienții, aceștia reprezintă doar un aspect al carbohidraților. Tipul de carbohidrați pe care îi consumați are

un impact major asupra rapidității cu care metabolizați mâncarea și asupra stării dumneavoastră de sănătate. Acest lucru este reflectat doar parțial de către indicele de fitonutrienți. Pentru a întregi imaginea, vom discuta pe scurt despre metabolizarea zahărului.

Metabolismul armonios al zahărului și felul în care acesta se poate transforma într-un haos: insulina și rezistența la insulină (sindromul metabolic)

Carbohidrații reprezintă sursa de zahăr din alimentația noastră, principala noastră sursă de energie. Elementele de care sunt însoțiți determină efectul acestor zaharuri asupra metabolismului nostru. Carbohidrații care nu fac parte din combinații, precum cei din băuturile acidulate, sunt foarte nocivi pentru metabolism. Carbohidrații precum cei din fasole, însoțiți de fibre, vitamine, minerale și fitonutrienți, elemente omniprezente în alimentele integrale, neprelucrate, au efecte benefice și ne ajută să slăbim și să ne menținem la greutatea dorită. Zaharurile prezente în alimentație sub formă de sine stătătoare sunt nocive pentru că pătrund rapid în sânge, declanșând o cascadă periculoasă de molecule care provoacă foamea și îngrășarea, în timp ce zaharurile însoțite de elementele benefice pătrund mai lent în sânge și stabilizează metabolismul.

Să analizăm ce se întâmplă atunci când consumați orice tip de zahăr din carbohidrați, indiferent că acesta provine din făină albă sau din afine sălbatice, bogate în fitonutrienți. Atunci când consumați zahăr de orice fel, pancreasul produce un hormon important pentru metabolism, numit *insulină*. Insulina ajută zahărul să pătrundă în celule. După ce zahărul pătrunde în celule, el poate fi transformat în energie cu ajutorul mitocondriilor (fabricile de ardere a energiei de la nivelul celulelor organismului). Astfel, insulina este proiectată să vă ajute să folosiți zahărul pe care îl consumați sau, dacă mâncați mai mult decât este nevoie, să îl stocați pentru a-l folosi mai târziu.

În starea sa optimă, interacțiunea dintre nivelul de insulină și zahărul din sânge este un mecanism bine calibrat. Mâncați zahăr, iar organismul produce suficientă insulină pentru a-l metaboliza. Mai târziu mai mâncați puțin zahăr și se întâmplă din nou același lucru. Un organism sănătos desfășoară în fiecare zi acest ciclu constant, armonios, fără ca dumneavoastră să băgați de seamă.

Pot apărea, însă, probleme, atunci când în alimentația dumneavoastră există prea mult zahăr. Atunci când consumați regulat mult zahăr, mai ales zaharuri care sunt absorbite rapid, nivelul de insulină din sânge crește. Pe parcurs, puteți dezvolta o rezistență la efectele insulinei și, astfel, veți avea nevoie de mai multă insulină pentru a face aceeași muncă. *Rezistența la insulină* are câteva implicații foarte grave pentru sănătate, precum și un impact direct asupra poftei de mâncare.

Rezistența la insulină este ca dependența de droguri. Atunci când sunteți dependent de un drog, dezvoltați o anumită toleranță la acesta și, prin urmare, aveți nevoie de tot mai mult drog pentru a obține același efect. Atunci când aveți un nivel ridicat constant de insulină în sânge, dezvoltați o anumită toleranță. Prin

urmare, țesuturile organismului dumneavoastră nu mai răspund normal la acest hormon. Astfel, pancreasul produce mai multă insulină, sporind din nou nivelul de insulină din organism, în încercarea de a depăşi această rezistență.

Situația se transformă rapid într-un cerc vicios. Atunci când aveți mai multă insulină decât zahăr în sânge, organismul vă spune să mâncați zahăr pentru a restabili echilibrul. Însă de fiecare dată când mâncați zahăr, nivelul de insulină creşte şi mai mult, făcându-vă să vreți şi mai mult zahăr şi tot aşa. Între timp, tot zahărul în exces este stocat ca grăsime, încetinind metabolismul şi expunându-vă la boli de inimă, la demență şi cancer.

Această condiție se cunoaşte sub denumirea de prediabet. Se mai numeşte şi sindrom metabolic, rezistență la insulină sau sindromul X. Toate se referă la acelaşi lucru. În capitolul 9 veți afla mai multe despre această condiție şi despre efectul său direct asupra capacității dumneavoastră de a slăbi.

Deocamdată, trebuie să ştiți că tipurile de carbohidrați pe care le consumați au un impact direct asupra rapidității şi a măsurii în care dezvoltați rezistență la insulină.

Diferitele tipuri de carbohidrați se transformă în zahăr, în organismul dumneavoastră, în diferite măsuri. Atunci când organismul dumneavoastră este invadat de zahăr, nivelul insulinei creşte. Acest lucru este rău, deoarece accentuează rezistența la insulină.

Însă anumite tipuri de carbohidrați ard mai încet. Durează mai mult până se transformă în zahăr în organism, aşa că nivelul insulinei rămâne relativ constant în timp. Acest mod de alimentație este mult mai sănătos şi vă menține metabolismul la cote optime.

Prin urmare, întrebarea la care doriți un răspuns este simplă: ce carbohidrați trebuie să mănânc şi de care trebuie să mă feresc? Problema este că acest răspuns nu e chiar aşa de simplu. De fapt, nu este ca şi cum ar trebui să alegeți între a mânca la cină o farfurie de pâine sau un castron de broccoli. Trebuie să vă feriți de unii carbohidrați, iar pe alții trebuie să-i introduceți în alimentația dumneavoastră. Vom vorbi puțin mai târziu despre aceste concepte. Însă ideea principală a echilibrării meselor astfel încât să nu aveți probleme cu insulina ține de un alt concept nou: sarcina glicemică a unei mese.

Un nou instrument pentru înțelegerea carbohidraților: sarcina glicemică

De-a lungul anilor s-au folosit mulți termeni diferiți pentru descrierea carbohidraților. Termenii s-au schimbat atât de mult încât majoritatea consumatorilor şi chiar şi majoritatea medicilor au nelămuriri. Poate ați auzit mulți termeni de acești gen: carbohidrați simpli, carbohidrați complecşi, amidon, zaharuri, indice glicemic şi lista poate continua. Cu toate acestea, toate cercetările au condus la o singură definiție semnificativă: *sarcina glicemică*.

Analiza sarcinii glicemice (SG) a alimentelor pe care le consumați reprezintă o nouă metodă de abordare a alimentelor, a compoziției meselor şi a carbohidraților, practică şi utilă pentru pierderea în greutate, iar partea cea mai

bună este că reprezintă un concept unic, simplu de înțeles. (La fel de util este faptul că majoritatea alimentelor cu SG scăzută sunt bogate în fitonutrienți.) Sarcina glicemică măsoară răspunsul real al nivelului zahărului din sânge (și, deci al nivelului de insulină) la o masă întreagă.

Sarcina glicemică este efectul pe care o masă totală îl are asupra zahărului din sânge și nu are legătură doar cu forma originală a carbohidraților. De fapt, dacă adăugați trei lingurițe de psyllium (metamucil) la o cola, o puteți transforma dintr-o băutură cu SG ridicată într-o băutură cu SG scăzută! Motivul este că există mulți factori care determină rapiditatea cu care carbohidrații se transformă în zahăr în organismul dumneavoastră. Nu numai carbohidrații pe care îi alegeți pentru o anumită masă, ci tot ceea ce mâncați la masa respectivă (proteine, grăsimi și fibre) afectează viteza de absorbție a zahărului din alimente.

Sarcina glicemică este cea mai bună metodă de măsurare a acestei viteze. Ea ia în calcul toți factorii, inclusiv efectul pe care îl are amestecarea carbohidraților, grăsimilor, proteinelor și fibrelor asupra organismului dumneavoastră.

Luarea unor mese cu o sarcină glicemică ridicată înseamnă că acea combinație de alimente pe care le consumați va face ca toți carbohidrații să fie absorbiți foarte repede și la fel de repede va crește și nivelul zahărului din sânge. Pe de altă parte, mesele cu sarcină glicemică redusă conțin o combinație de alimente care fie nu conțin mulți carbohidrați, fie conțin carbohidrați care vor fi absorbiți lent și nu vor conduce la creșterea rapidă a nivelului de zahăr în sânge, de natură să favorizeze obezitatea și îmbătrânirea.

Nu ar trebui să aveți probleme cu calculul sarcinii glicemice a unei mese. Să vedem, totuși, câteva exemple care vă vor ajuta să vă dați seama dacă luați o masă cu o sarcină glicemică ridicată sau scăzută.

Gândiți-vă la o cină tipică bazată pe paste: spaghete cu sos de roșii, pâine cu usturoi și o salată verde. Oricât de delicios ar putea părea acest meniu, el nu este chiar recomandabil dacă vreți să slăbiți sau să vă mențineți starea de sănătate. Această masă conține mulți carbohidrați, care se transformă imediat în zahăr atunci când ajung în organism.

Consumul de pâine albă împreună cu paste echivalează cu adăugarea unei lingurițe de zahăr la o cola. Proporția de proteine și grăsimi este minimă, la fel ca salata (gândiți-vă la mărimea normală a unei porții de salată la un restaurant italian din orașul dumneavoastră). Niciun ingredient din acest meniu nu va putea încetini ritmul de transformare a acestor carbohidrați în zahăr.

Să ne gândim acum la alt meniu, cu un conținut la fel de ridicat de carbohidrați, însă cu sarcină glicemică scăzută: fasole cu sos chili, cu garnitură de legume proaspete, fierte la aburi, stropite cu ulei de măsline și oțet balsamic. Toate tipurile de fasole sunt de fapt foarte bogate în carbohidrați, însă au o sarcină glicemică foarte redusă, datorită fibrelor. Adăugați o garnitură de legume proaspete și obțineți o masă care are mai mulți carbohidrați decât v-ați aștepta.

Totuși, această masă are o sarcină glicemică scăzută. Motivul? Fasolea conține foarte multe fibre, care încetinesc rata de absorbție a carbohidraților. Acest lucru are implicații enorme pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă mâncați *această* masă, tot consumați o cantitate ridicată de carbohidrați. Însă acești carbohidrați ard lent și îndelungat în organismul dumneavoastră, permițându-i

să genereze insulină într-un mod armonios şi să digere zaharurile respective într-un ritm sănătos, mai lent, fără a declanşa semnalele metabolice care provoacă foamea şi creşterea în greutate.

Dacă ar trebui să alegeţi între aceste două mese, probabil că aţi şti, instinctiv, că trebuie să alegeţi fasolea şi legumele, nu pastele şi pâinea. Din acest motiv spun că nu ar trebui să aveţi probleme cu calculul sarcinii glicemice a unei mese. Din păcate, nu luăm întotdeauna cea mai bună decizie. De îndată ce ne învăţăm să consumăm mese cu SG ridicată, apetitul nu mai poate fi controlat şi o luăm în direcţia obezităţii, bolilor de inimă, demenţei, diabetului, cancerului şi decesului timpuriu.

Însă nu alegem întotdeauna alimentele despre care ştim că ne vor ajuta. De ce? Poate că suntem prinşi în aceeaşi capcană metabolică precum indienii pima, care, după ce au făcut cunoştinţă cu făina albă şi zahărul, nu mai puteau renunţa la ele.

SECRETELE NUTRIŢIONALE ALE ULTRAMETABOLISMULUI: SG SCĂZUTĂ ŞI IF RIDICAT

Bazele principiilor nutriţionale şi ale alimentaţiei recomandate de ultrametabolism sunt două idei simple, care vă pot ghida toate alegerile alimentare. Acestea sunt sarcina glicemică (SG) şi indicele de fitonutrienţi (IF). Consumaţi alimente cu SG scăzută şi IF ridicată şi veţi avea un metabolism sănătos şi o stare de sănătate optimă.

Alimente cu SG scăzută/IF ridicat	**Alimente cu SG ridicată/IF scăzut**
Legume	Făina sau produsele din făină
Fructe	Cereale rafinate (orez alb)
Fasole	Zahărul în orice formă
Nuci, alune	Alimente prelucrate
Seminţe	Alimente tip fast-food
Ulei de măsline	Cartofi cu conţinut mare de amidon
Cereale integrale	
Ceaiuri	
Verdeţuri şi condimente	

Notă: Produsele de origine animală, inclusiv proteinele animale (carne, carne de pasăre, peşte, porc, miel) şi grăsimile animale (unt, untură etc.) intră într-o singură categorie. Nu conţin fitonutrienţi fiindcă, prin definiţie, nu provin din plante. Aşa că au un IF redus, însă *sunt* absorbite lent şi nu ridică nivelul zahărului din sânge foarte repede sau foarte mult. Dar dacă mâncaţi numai grăsimi şi proteine animale, veţi fi privat de cei mai importanţi şi puternici compuşi cu rol curativ şi de menţinere a metabolismului: *fitonutrienţii.*

Indienii pima: poveste despre doi carbohidrați

Indienii pima, care locuiesc în Arizona, aveau un metabolism adaptat extraordinar de bine la mediul înconjurător. Ajunseseră să se descurce perfect cu alimentele care existau doar într-un mediu deșertic. În urmă cu o sută de ani erau supli și în formă și nu sufereau de niciuna dintre bolile civilizației occidentale, precum obezitatea, bolile de inimă sau diabetul. Cu toate acestea, într-o singură generație, au devenit una dintre cele mai obeze populații din lume, fiind întrecuți doar de samoani. Optzeci la sută dintre indienii pima dezvoltă diabet de tip II (diabet de maturitate) până la 30 de ani și au o speranță de viață de numai 46 de ani. Ce s-a întâmplat? Au suferit o mutație subită și li s-a modificat gena de obezitate?

Nu. Răspunsul este mult mai complicat. Alimentația tradițională a indienilor pima consta în cereale integrale, terci, pepeni, legume, fasole, ardei iuți, plante precum mesquite și chia, ghinde, cactuși, ierburi și pește. Această dietă conținea alimente integrale, nerafinate și neprelucrate. În mod interesant, era foarte bogată în carbohidrați. Cu toate acestea, indienii pima au fost un popor sănătos și în formă, până ce alimentația li s-a schimbat.

Pe parcursul unei generații, au renunțat la alimentația tradițională în favoarea „amenințării albe". Ambele alimentații erau la fel de bogate în carbohidrați, deci ce s-a schimbat atât de mult încât un popor care odinioară era suplu și trăia în armonie cu mediul ambiant a devenit unul din cele mai obeze din lume? Au trecut de la o dietă de tip Atkins, cu conținut mai mare de grăsimi și de proteine sau de la o dietă mediteraneană la o dietă bogată în carbohidrați care i-a făcut să se îngrașe foarte mult? Desigur că nu. Alimentația tradițională a indienilor pima, cea care îi făcea să fie supli și sănătoși, era foarte bogată în carbohidrați.

Oamenii de știință estimează că alimentația tradițională a acestor indieni, deși varia de la un sezon la altul, era compusă din 70-80% carbohidrați, 8-12% grăsimi și 12-18% proteine.[2] Să nu credeți însă că acesta este un motiv ca să reveniți la vechea dumneavoastră alimentație, cu conținut scăzut de grăsimi și bogată în cornuri, cartofi, paste și brioșe. Să vedem întâi ce tip de carbohidrați consumau indienii pima.

Alimentația tradițională a indienilor pima consta în combinații de alimente cu o sarcină glicemică scăzută. Carbohidrații pe care ei îi consumau se transformau relativ lent în zahăr în interiorul organismului. Printre acești carbohidrați se numărau taninurile (un grup de compuși astringenți amari, care se regăsesc în semințele și în pielița strugurilor și care încetinesc oxidarea și îmbătrânirea), vitaminele și mineralele. Abundau în fitonutrienți, substanțe nutritive și antioxidanți. În esență, acești carbohidrați erau carbohidrați „buni". Ei transmiteau organismelor indienilor pima semnale pozitive, de slăbire și sănătate.

Atunci când și-au schimbat alimentația, *informațiile* conținute în alimentele pe care le consumau s-au modificat semnificativ. Au trecut de la alimente care transmiteau mesaje de echilibrare a greutății la alimente care stimulau organismul să câștige în greutate și să dezvolte diabet. Acești noi carbohidrați aveau o sarcină glicemică ridicată, se digerau mult prea rapid și pro-

vocau creşterea nivelului insulinei; toate acestea sunt simptome ale unor carbohidraţi „nocivi".

Ca urmare a acestei modificări în alimentaţie, indienii pima au devenit, dintr-un popor sănătos, care trăia în armonie cu natura, unul dintre cele mai grase şi mai nesănătoase popoare de pe planetă, de-a lungul unei singure generaţii. Indienii pima nu au avut de ales, pentru că stilul de viaţă şi alimentaţia tradiţionale le-au fost răpite. Dumneavoastră, însă, aveţi de ales.

Care sunt consecinţele pe care le suportă poporul american din cauza unei alimentaţii cu sarcină glicemică ridicată

Este posibil ca această comparaţie între situaţia dumneavoastră şi cea a indienilor pima să nu vi se pară prea relevantă. La urma urmei, nu aţi crescut mâncând plante mesquite sau chia. Însă, dacă vă gândiţi care sunt consecinţele pe care le suportă poporul american din cauza unei alimentaţii cu sarcină glicemică ridicată, comparaţia începe să capete sens.

După cum am menţionat şi în capitolul anterior, rata obezităţii în Statele Unite *s-a triplat* din 1960. În mod interesant, această dată corespunde direct unor schimbări majore de alimentaţie din cultura noastră. Am spus şi în capitolul anterior că în această perioadă guvernul, companiile alimentare şi industria farmaceutică au început să promoveze ideea că o dietă cu conţinut redus de grăsimi este sănătoasă. Chiar dacă această transformare era una nefondată, ea a avut un impact major asupra sănătăţii poporului american. Pentru prima dată de la revoluţia industrială, speranţa de viaţă a unui american normal scade, în pofida progreselor în medicină şi în sănătatea publică. Acest lucru este îngrijorător şi depinde direct de rata tot mai mare a obezităţii. Obezitatea reduce cu nouă ani durata de viaţă a unui individ normal.[3]

Atunci când s-a redus atât de puternic cantitatea de grăsimi din alimentaţie, cu ce credeţi că a fost înlocuită? Dacă vă gândiţi la carbohidraţi cu sarcină glicemică ridicată, aveţi dreptate. Aceasta a fost cea de-a doua modificare majoră a alimentaţiei americane, care s-a produs în această perioadă. Absenţa grăsimilor însemna că trebuia să completăm cu ceva acest spaţiu liber în alimentaţia noastră. Acest ceva a fost reprezentat de carbohidraţi extrem de prelucraţi, ieftin de produs şi, deci, foarte profitabili.

Problema a revenit în actualitate, iar aportul de carbohidraţi nocivi a crescut în anii '90, când guvernul S.U.A. a publicat piramida alimentelor, care recomanda introducerea carbohidraţilor cu sarcină glicemică ridicată, precum pâinea, orezul şi cerealele, drept principala componentă a alimentaţiei.

Consecinţa? În prezent, două treimi din populaţie este supraponderală, iar obezitatea va lua în curând locul fumatului, ca fiind cea mai mare cauză a deceselor în Statele Unite.

Doctorul Atkins avea dreptate?

Până acum v-am spus că trebuie să mâncați mai multe grăsimi şi mai puţini carbohidraţi nocivi. Prin urmare, poate apărea o întrebare: doctorul Atkins avea dreptate? Trebuie adoptată o dietă cu conținut scăzut de carbohidraţi şi conţinut ridicat de grăsimi? Din păcate, această întrebare este una greşită.

Totul depinde de *tipul* de grăsimi şi de *tipul* de carbohidraţi pe care îi consumaţi. Dacă mâncaţi şuncă, smântână şi friptură nu veţi obţine aceleaşi beneficii ca în cazul în care aţi mânca alte grăsimi mai sănătoase, ca uleiul de măsline, nucile şi peştele. *Şi* puteţi crea alte probleme, precum creşterea riscului de boli cardiovasculare, afecţiuni ale vaselor de sânge, oaselor şi rinichilor, constipaţie, respiraţie urât mirositoare şi hemoroizi.

Dacă mâncaţi alimente cu o sarcină glicemică ridicată şi mese compuse din chifle cu scorţişoară, cornuri şi băuturi acidulate, metabolismul dumneavoastră va funcţiona altfel decât dacă aţi consuma carbohidraţi integrali, nerafinaţi, precum legumele, fasolea, nucile, seminţele, cerealele integrale şi fructele.

Aşa că doctorul Atkins nu prea avea dreptate. Însă răspunsul la această întrebare ilustrează o idee importantă pe care trebuie s-o aprofundăm înainte de a încheia acest capitol. Există un principiu simplu care vă va ajuta să consumaţi, fără eforturi, alimente cu o sarcină glicemică redusă şi bogate în fitonutrienţi, acesta fiind principiul perfect pentru un metabolism sănătos, pentru o slăbire rapidă şi susţinută.

Importanța alimentelor integrale: secretul înțelegerii carbohidraților

Cel mai bun aspect al acestui capitol este faptul că nu trebuie să îl memoraţi. Nu trebuie decât să reţineţi o regulă simplă: carbohidraţii trebuie să provină din alimente de origine vegetală, integrale, neprelucrate.

Alimentele integrale sunt disponibile într-un milion de varietăţi: bogate în grăsimi, sărace în grăsimi, bogate în carbohidraţi, sărace în carbohidraţi, cu indice glicemic ridicat, cu indice glicemic scăzut, cu carbohidraţi complecşi, iar *toate* sunt bune. (Reţineţi: nu toate alimentele integrale sunt carbohidraţi.) Ideea este să consumăm alimente integrale, reale, neprelucrate, cât mai apropiate de starea naturală. Dacă aţi consumat cantităţi abundente de alimente foarte prelucrate, precum bomboanele şi biscuiţii şi vă hotărâţi să treceţi, începând din acest moment, la alimente integrale, neprelucrate, precum legumele, fructele, cerealele integrale, fasolea, nucile, seminţele, uleiul de măsline, produsele animale organice, de la animale hrănite cu iarbă sau pe păşune (carne de pasăre, de miel, de vită, de porc, ouă) şi peşte sălbatic, de dimensiuni mici, precum somonul, veţi slăbi.

Aceste alimente conţin numeroase substanţe chimice, vitamine şi minerale care combat obezitatea, care vă vor accelera metabolismul şi foarte multe fibre care vor încetini absorbţia zahărului în sânge.

Un element cheie în determinarea sarcinii glicemice este reprezentat de *fibre*. Fibrele încetinesc absorbţia zahărului în sânge? Ce sunt, de fapt, fibrele?

Fibrele reprezintă elementul secret care determină sarcina glicemică redusă a unei mese. Le vom analiza în cele ce urmează.

Fibrele: secretul sarcinii glicemice

După cum am discutat pe parcursul acestui capitol, este complet irelevant dacă o anumită dietă conţine puţine grăsimi sau puţini carbohidraţi sau dacă trebuie să respectaţi dietele Atkins, Ornish, The Zone sau South Beach. Factorul secret care determină sarcina glicemică, despre care nu vorbeşte aproape nimeni, constă în *fibre*. Unele studii arată că dietele sărace în carbohidraţi ajută la slăbire mai mult decât dietele sărace în grăsimi, în timp ce alte studii arată chiar contrariul. Cum este posibil acest lucru? Fibrele sunt veriga care lipseşte, deşi multă vreme s-a considerat că ele nu au nicio valoare în alimentaţia umană şi că sunt lipsite de substanţe nutritive.

Ştim acum că fibrele vă ajută să slăbiţi, reduc nivelul de zahăr şi de colesterol din sânge, diminuează riscul de cancer, de boli de inimă şi diabet şi reduc inflamările (un subiect pe care îl vom discuta detaliat în capitolul 11).

Fibrele acţionează ca un burete care absoarbe grăsimile şi zahărul din intestin, încetinind şi prevenind o parte din absorbţia acestora. Pentru că organismul trebuie să lucreze mai intens pentru a le digera, ele încetinesc procesele digestive. Gândiţi-vă la diferenţa dintre a mânca un măr şi a bea suc de mere. Conţin aceleaşi substanţe nutritive de bază, însă mărul, în forma sa integrală, bogată în fibre, necesită un timp de digestie mai îndelungat şi un efort metabolic sporit. Aceasta înseamnă că mărul întreg are o sarcină glicemică mai mică decât sucul de mere. O dietă bogată în fibre diminuează sarcina glicemică a unei mese, încetinind ritmul de digestie a zahărului şi îmbunătăţindu-vă, astfel, metabolismul.

Fibrele sunt unul din principalii factori care determină sarcina glicemică a unei mese şi efectul pe care îl are masa respectivă asupra siluetei dumneavoastră. Reţineţi exemplul anterior, în care am comparat fasolea cu pastele? Motivul pentru care fasolea are un indice glicemic mai redus este acela că conţine fibre. Digestia fasolei, plină de fibre, durează mai mult decât digestia pastelor, care sunt pline de zaharuri ce se absorb rapid.

Se poate slăbi cu o dietă bogată în carbohidraţi, săracă în grăsimi?

Un studiu recent a discreditat moda conţinutului redus de carbohidraţi. Studiul a comparat o dietă săracă în grăsimi cu o dietă săracă în carbohidraţi. Grupul care a urmat dieta săracă în grăsimi a înregistrat rezultate mai bune din toate punctele de vedere. Însă autorul nu a evidenţiat niciodată un element minim, însă de o importanţă majoră: grupului cu dieta săracă în grăsimi i s-a administrat de câteva ori pe zi un suc bogat în fibre, în aşa fel încât acest grup

a ingerat cu 60 de grame de fibre mai mult. Un american mediu consumă între 8 şi 12 grame de fibre pe zi, iar Asociaţia Americană de Cardiologie recomandă 25 de grame pe zi. Slăbirea constatată în cadrul acestui studiu nu are nicio legătură cu cantitatea de grăsimi sau de carbohidraţi. Fibrele au fost cele care au făcut diferenţa.

De ce? *Pentru că au redus sarcina glicemică a dietei.*

Fibrele, nu dieta săracă în grăsimi, au reprezentat secretul acestui studiu. Într-un alt studiu, doctorul Ludwig a arătat din nou că persoanele care consumau mai multe fibre slăbeau mai mult şi înregistrau niveluri diminuate de insulină, colesterol şi de factori coagulanţi, adică de elemente care favorizează bolile de inimă.[4] Aportul de fibre a fost mai semnificativ decât aportul total de grăsimi.

La ce contribuie toate acestea?

Odată cu declinul imperiului Atkins, mulţi americani şi-au dat seama că oamenii nu pot trăi doar cu carne. Fiecare principal producător de alimente a creat o linie de alimente cu conţinut redus de carbohidraţi. Din păcate, carbohidraţii sunt cea mai importantă substanţă din alimentaţia noastră.

Dieta săracă în carbohidraţi promovează un mit nociv. Nu este susţinută de dovezi ştiinţifice şi reprezintă o altă situaţie în care cultura noastră promovează idei care nu sunt bazate pe realitate sau chiar pe simţul practic.

Vestea bună este că nu mai trebuie să vă îngrijoraţi în legătură cu grăsimile şi carbohidraţii. Dacă doriţi, puteţi urma o dietă bogată în grăsimi sau una bogată în carbohidraţi sau orice combinaţie între acestea, atât timp cât sarcina sa glicemică este redusă, iar indicele de fitonutrienţi este ridicat. De fapt, puteţi uita tot conţinutul acestui capitol dacă alegeţi alimente integrale, neprelucrate, pline de fibre, antioxidanţi, vitamine, minerale, fitonutrienţi şi grăsimi sănătoase. Principiul ultrametabolismului se bazează pe aceste alimente. Şi vă garantez că veţi observa rezultatele, dacă le veţi alege în locul alimentelor foarte prelucrate, sărace în substanţe nutritive, consumate de majoritatea americanilor.

Rezumat

- Carbohidrații sunt cel mai important aliment pe care îl puteți consuma pentru a vă asigura sănătatea pe termen lung.
- Dietele sărace în carbohidrați nu sunt mai eficiente pentru slăbire decât dietele sărace în grăsimi.
- Majoritatea carbohidraților buni provin din alimentele integrale de origine vegetală. Cheia pentru consumarea carbohidraților buni constă în a mânca alimente integrale, neprelucrate.
- Aceste alimente de origine vegetală sunt pline de fitonutrienți importanți, care nu pot fi înlocuiți de alte alimente.
- Toată terminologia referitoare la dietele sărace în carbohidrați este învechită. Trebuie să vă concentrați asupra unui singur concept: sarcina glicemică a meselor dumneavoastră.
- Consumați carbohidrați cu sarcină glicemică scăzută și vă veți simți mai sănătos și veți slăbi mai repede.
- Consumul de alimente pe care organismul le transformă rapid în zahăr accentuează stresul și crește adrenalina și cortizonul, provocând îngrășarea.
- Consumul de alimente care se transformă rapid în zahăr vă face să mâncați mai mult și să vă îngrășați pentru că se produce mai multă insulină, care îi transmite creierului că trebuie să mâncați mai mult.
- Secretul alegerii celor mai buni carbohidrați constă în a alege multe alimente integrale, neprelucrate.
- Alimentele neprelucrate conțin mult mai multe fibre decât carbohidrații prelucrați.
- Fibrele sunt cheia secretă către o dietă cu o sarcină glicemică scăzută.

CAPITOLUL 5

MITUL LUPTĂTORULUI DE SUMO

Săritul peste mese vă ajută să pierdeți în greutate

Cum să devii un luptător de sumo

Michael era muzician. La vârsta de 44 de ani și-a descoperit pasiunea pentru chitară și s-a dedicat muzicii, ducând o viață tipică de muzician în Hawaii, culcându-se târziu și cântând în cluburi. Se trezea în jurul prânzului, sătul după masa bogată pe care o luase noaptea târziu. Mesele erau răsplata lui pentru orele de cântat.

La ora la care mânca îi era foarte foame, așa că mânca mult. Alimentele erau de regulă sănătoase, așa că nu se gândea că ar fi vreo problemă. După ce mânca, se ducea la culcare. În timpul zilei nu mânca mult, doar o gustare din când în când.

La 49 de ani se îngrășase cu 15 kilograme și era mai obosit decât înainte. Îi crescuse enorm nivelul de trigliceride, iar colesterolul bun (HDL) îi scăzuse dramatic. Făcuse întotdeauna mișcare și-i plăcea să se plimbe cu bicicleta pe dealurile din Hawaii. Era în formă, dar gras.

I-am recomandat să ia micul dejun, să mănânce înainte să cânte și să nu mănânce timp de trei ore înainte de a merge la culcare. Astfel, a dat jos cele 15 kilograme fără alte eforturi. Nivelul său de colesterol a ajuns la cote normale, iar pofta de zahăr i s-a redus. A aflat că la fel de important precum ceea ce *mănânci este* când *mănânci!*

Luptătorii de sumo se nasc sau se fac?

Ați aflat până acum că în cultura noastră există multe concepții greșite în legătură cu carbohidrații și grăsimile și știți că înfometarea nu vă va ajuta să

slăbiți. Există, însă, alte motive pentru care obezitatea este o epidemie în Statele Unite. Unul dintre motivele pentru care americanii au ajuns atât de mari ca luptătorii sumo este pentru că, într-adevăr, mănâncă asemenea unor luptători.

V-ați întrebat vreodată cum ajung oamenii la dimensiunile luptătorilor de sumo? Gândiți-vă: cum pot japonezii, al căror fizic este relativ mic, să se transforme în asemenea specimene enorme? Este vorba de mutanți genetici, crescuți astfel încât să se îngrașe? Sau sunt produsul unei metode deliberate, antice de creare a unor luptători masivi?

De fapt, majoritatea luptătorilor de sumo nu sunt, la început, nimic altceva decât niște băieți de la țară. Stilul de viață și modul de alimentație îi transformă în mamuți. Să analizăm o zi normală din viața unui luptător de sumo și să vedem în ce mod locuitorii Statelor Unite urmează un stil similar de viață și obțin un rezultat similar.

O zi din viața unui luptător de sumo

Luptătorii de sumo se trezesc devreme, de regulă în jurul orei cinci dimineața, nu iau micul dejun și se antrenează asiduu timp de cinci ore, în cadrul unei sesiuni numite *keiko*. Apoi fac baie și iau principala masă a zilei, un ghiveci bogat în proteine numit *chanko-nabe*. Chanko-nabe este un ghiveci des și sănătos, care conține alge, fulgi de pălămidă, varză, praz, ciuperci shiitake, muguri de fasole, brânză tofu, tăiței, carne de pui, carne de porc, somon, scoici, ouă, orez și sos de soia. Luptătorii mănâncă acest ghiveci împreună cu orez și apoi beau câteva beri sau sake.

După această masă enormă, petrec următoarele câteva ore dormind. Apoi se trezesc și, în curând, sunt din nou gata de masă și de somn. A doua zi se trezesc și fac din nou același lucru. Fac acest lucru în fiecare zi, ani de-a rândul.

Acest regim de antrenamente, mâncare și somn conduce la o îngrășare enormă, mai ales atunci când este urmat o perioadă îndelungată. Care este biologia din spatele lui? De ce provoacă acest model o îngrășare atât de semnificativă încât luptătorii de sumo ajung la 200-300 de kilograme?

Biologia din spatele dietei luptătorilor de sumo

Există câteva motive pentru care dieta luptătorilor de sumo face ca persoanele normale să câștige foarte mult în greutate. Primul este acela că luptătorii de sumo nu iau niciodată micul dejun. Se trezesc și primul lucru pe care îl fac este să se antreneze din greu.

Această combinație între săritul peste micul dejun și apoi antrenamentele foarte grele timp de cinci ore înseamnă că atunci când mănâncă sunt înfometați. Prin urmare, mănâncă prea mult: mănâncă mult prea multe alimente decât ar avea nevoie pentru a se simți sătui.

Pentru a ne optimiza starea de sănătate și slăbirea, trebuie să luăm micul dejun, să ne împărțim în mod echilibrat aportul de alimente pe parcursul zilei

şi să nu mâncăm cu cel puţin două ore înainte de culcare. Un studiu recent[1] arată că aproape 3.000 de persoane care au pierdut, în medie, 35 de kilograme şi au rămas la greutatea respectivă timp de şase ani luau regulat micul dejun. Doar 4% dintre persoanele care nu luau *niciodată* micul dejun au reuşit să se menţină la aceeaşi greutate.

Singura diferenţă dintre cele două grupuri a fost faptul că grupul care a slăbit lua micul dejun, iar celălalt, nu. Ambele grupuri consumau acelaşi număr de calorii şi aceleaşi tipuri de alimente. Se pare că pentru slăbire şi menţinere nu este important doar tipul de calorii pe care le consumaţi, ci şi ora la care le consumaţi.[2]

Un alt aspect important este faptul că luptătorii de sumo merg la culcare aproape imediat după ce mănâncă. Somnul imediat după mâncare este o modalitate sigură de a acumula kilograme.

Atunci când dormim, ne aflăm într-o stare de vindecare şi reparare, de stocare şi creştere. Aceia dintre voi care aveţi copii adolescenţi ştiţi că ei se trezesc mai înalţi dimineaţa decât atunci când s-au dus la culcare. Acest lucru se întâmplă pentru că în timpul somnului se produc mai mulţi hormoni de creştere. Problema este că după ce nu mai creştem în înălţime, creştem în lăţime!

Organismul îşi încetineşte metabolismul în timpul somnului, iar alimentele nedigerate care au rămas în sistem sunt stocate pentru a fi utilizate mai târziu. Cum sunt stocate pentru a fi utilizate mai târziu? De regulă sub formă de grăsimi.

Dacă nu mâncaţi timp de două-trei ore înainte de a merge la culcare, îi acordaţi organismului timpul de care are nevoie pentru a digera alimentele. Astfel, atunci când mergeţi la culcare, nu stocaţi caloriile pe care tocmai le-aţi consumat, sub formă de grăsimi. În schimb, le ardeţi pentru a păstra active funcţiile organismului atunci când sunteţi treaz.

America: o ţară care urmează dieta luptătorilor de sumo

Vă sună familiară ideea săritului peste micul dejun şi a consumării unei cine bogate înainte de culcare? Ar trebui. Este stilul american. Consumăm cea mai mare parte a caloriilor zilnice cu puţin timp înainte de a merge la culcare. Luăm rar micul dejun. Abia ne facem timp să mâncăm pe parcursul zilei, iar atunci când ajungem acasă suntem înfometaţi, mâncăm frecvent mai mult decât avem nevoie, iar apoi mergem să dormim sau ne aşezăm în faţa televizorului ori a calculatorului în timp ce mai ronţăim câte ceva. Apoi facem cel mai rău lucru posibil, ceva care cu siguranţă ne face să ne îngrăşăm: mergem la culcare. Nu trebuie să ne mirăm că începem să semănăm din ce în ce mai mult cu luptătorii de sumo.

Cel mai rău este faptul că alimentele pe care le consumăm nu sunt la fel de sănătoase precum cele din dieta luptătorilor de sumo. Avem un model nesănătos de alimentaţie, combinat cu alimente nesănătoase şi ne aşteptăm să rămânem supli, în formă şi sănătoşi. Pur şi simplu această speranţă nu este realistă.

Ce învăţăminte trebuie să tragem din toate acestea? Există câteva.

În primul rând, trebuie să vă împărțiți în mod uniform alimentele pe parcursul întregii zile. De asemenea, asigurați-vă că luați micul dejun în fiecare zi și nu mâncați nimic timp de două sau trei ore înainte de culcare (cu excepția situației în care doriți să deveniți luptător de sumo). Voi discuta mai pe larg această chestiune în capitolul 9. Deocamdată, este suficient să înțelegeți că trebuie să luați micul dejun. Atunci când luați micul dejun vă pregătiți pentru dejun, așa cum sugerează însăși expresia. Este o metodă eficientă de a-i spune organismului dumneavoastră că s-a terminat programul de somn și că a venit momentul să vă puneți în funcțiune metabolismul.

În plus, este important să nu mergeți la culcare imediat după ce mâncați. Mâncați mai devreme sau, după ce mâncați, așteptați câteva ore până să mergeți la culcare. Altfel, îi cereți organismului să depoziteze caloriile pe care tocmai le-ați consumat, sub formă de grăsimi.

Rezumat

- Luați micul dejun zilnic.
- Repartizați-vă aportul de alimente și caloriile pe parcursul întregii zile.
- Așteptați cel puțin două-trei ore după ultima masă, înainte de a merge la culcare.

CAPITOLUL 6

MITUL PARADOXULUI FRANCEZ

Francezii sunt slabi pentru că beau vin și mănâncă unt

Paradoxul francez se întâlnește cu cel american

Joel avea 25 de ani și ajunsese la peste 150 de kilograme. L-am întrebat dacă a slăbit sau a încercat să slăbească vreodată. Mi-a spus că o singură dată, fără să încerce. L-am întrebat cum s-a întâmplat și mi-a povestit despre anul petrecut în Franța. Locuia cu un ajutor de bucătar care mergea la piață și gătea mâncăruri delicioase, cu alimente proaspete, adevărate, în fiecare zi.

Mâncau, beau vin și se bucurau pe îndelete de masă în fiecare zi. La momentul respectiv Joel nu avea mașină și nu voia să-și cumpere, pentru că-i plăcea să se plimbe și să vadă Franța. Nu era la regim, însă în acel an a pierdut 18 kilograme.

Viața este arta de a trage concluzii suficiente plecând de la premise insuficiente.

SAMUEL BUTLER

Deci, dacă dieta luptătorilor de sumo nu funcționează, ce se întâmplă cu dieta francezilor? Francezii sunt recunoscuți ca fiind un popor care știe multe despre mâncare, despre prepararea acesteia și despre mâncatul sănătos. La urma urmei, toată lumea știe că francezii mănâncă mai multe grăsimi, beau mai mult vin și cu toate acestea suferă de mai puține boli de inimă și sunt mai puțin obezi ca americanii, nu-i așa?

Ce-i drept, acesta este doar un aspect al poveștii. Adevărul este că, în anii 1960, 25% din caloriile din alimentația francezilor proveneau din grăsimi.

Această cantitate nu se apropie nici pe departe de cantitatea de grăsimi consumată de americani în aceeaşi perioadă (probabil ştiţi că în anii 1960, 42% din alimentaţia americanilor provenea din grăsimi).

Este adevărat faptul că astăzi francezii consumă mai multe grăsimi ca americanii (în prezent, alimentaţia francezilor este formată din grăsimi în proporţie de 40%, în timp ce alimentaţia americanilor conţine grăsimi în proporţie de 34%), însă, chiar dacă în Franţa creşte rata diabetului, a bolilor de inimă şi a obezităţii, odată cu creşterea cantităţii de grăsimi din alimentaţie, aceste valori nu se apropie de cele înregistrate în America.

Ce concluzii putem trage din aceste statistici confuze? Este adevărat că în trecut francezii consumau multe grăsimi, însă erau mai sănătoşi decât americanii. Chiar dacă în prezent situaţia este diferită, dietele şi stilurile de viaţă francez şi mediteranean conţin învăţăminte valoroase, care ne pot ajuta să oprim epidemia obezităţii şi a mâncatului excesiv.

Între dieta franceză sau mediteraneană şi cea americană există câteva diferenţe foarte importante. S-a vorbit mult despre vin, însă nici acesta nu explică pe deplin situaţia. Pot fi sănătoase mici cantităţi de vin roşu, bogat în antioxidanţi, însă prea mult este nociv (veţi afla mai multe despre vin şi despre proprietăţile sale în capitolul 12), aşa că nu faptul că beau vin îi face pe francezi să fie mai sănătoşi.

Ideea este următoarea: francezii mănâncă mâncare *adevărată*, mănâncă *mai puţin*, mănâncă *mai încet* decât americanii şi *merg pe jos* mai mult. Să vedem în ce mod îi ajută fiecare din aceşti factori să se menţină în formă.

Mâncarea adevărată

Poate că vă întrebaţi ce înseamnă pentru mine mâncare „adevărată". Ce este, de fapt, mâncarea adevărată? Desigur, noi, americanii, nu mâncăm alimente imaginare. Deci de ce este alimentaţia franceză mai „adevărată" decât a noastră?

Alimentaţia franceză tradiţională s-a bazat întotdeauna pe alimente proaspete, pline de substanţe nutritive şi supuse unor prelucrări minime. Este o dietă bazată pe alimente integrale. În mod tradiţional, francezii cumpărau zilnic legume, fructe, carne, peşte şi produse lactate proaspete, din piaţă. Consumau alimente cultivate de fermierii locali pe terenuri bogate în substanţe nutritive naturale, fără produse artificiale şi îngrăşăminte chimice, nu alimente importate în camioane, vapoare sau avioane, de la mii de kilometri.

Iniţial, francezii nu consumau mâncăruri de tip fast-food sau tot felul de gustări sărate. Consumau uleiuri mononesaturate sănătoase, din uleiul de măsline şi nuci şi grăsimi omega-3 din peşte, precum şi cantităţi mai mici de uleiuri saturate din brânză. Încă mănâncă mult mai multe legume decât un american mediu, iar acestea sunt bogate în fitonutrienţi. Mănâncă mai multă fasole şi mai multe fructe proaspete decât noi. Şi nu trebuie să-şi facă griji în legătură cu ingredientele de pe etichetele alimentelor pe care le mănâncă, fiindcă nu mănâncă multe alimente care necesită etichetă.

În urmă cu câteva generaţii, cultura alimentară din Statele Unite era

destul de similară. Sfatul bunicii mele în ceea ce priveşte alimentaţia era simplu şi puternic: „cumpără alimente proaspete, mănâncă alimente proaspete". Am adaptat acest îndemn la tendinţele actuale, spunându-mi mie însumi: „dacă produsul are etichetă, nu-l mânca". La urma urmei, câte etichete cresc în natură? Când aţi cumpărat ultima dată o piersică pe care se afla un cod de bare?

Toate alimentele consumate de bunicile dumneavoastră erau alimente organice, integrale!

De fapt, bunica mea ştia destul de multe despre alimente. În vremurile de demult, persoanele din această ţară aveau o alimentaţie bazată pe produse integrale, organice, proaspăt culese din apropiere sau care proveneau de la animale crescute la ferme şi hrănite cu iarbă, fără pesticide, hormoni şi antibiotice, aşa cum se întâmpla şi în cazul francezilor, şi erau mai sănătoşi. Se ştia că trebuie consumate alimente proaspete, cultivate în apropiere.

Probabil că toate alimentele consumate de bunicii noştri erau alimente integrale, *adevărate*. În 1900, 40% dintre americani locuiau la ferme, faţă de 2% în prezent.[1] Toate alimentele erau organice, toţi puii se hrăneau liber, toate vitele erau hrănite cu iarbă şi niciun aliment nu era modificat genetic. Faceţi o drumeţie către oriunde în S.U.A. şi încercaţi să găsiţi astăzi mâncare adevărată. Este o adevărată provocare să te afli într-un oraş, pe o autostradă sau oriunde altundeva în America şi să găseşti mâncare adevărată. Aveţi multe opţiuni care vă servesc mâncăruri nesănătoase: Mc Donald's, Burger King, KFC, Wendy's, Denny's, Taco Bell, Dunkin' Donuts şi multe altele, însă vă va fi greu să găsiţi un restaurant care să vă servească legume sau peşte proaspăt ori carne de pui hrănit liber.

Astăzi, când faceţi o excursie, trebuie să luaţi mâncare adevărată la pachet. Nu este vina dumneavoastră că nu puteţi găsi mâncare adevărată într-un oraş american normal. Industria alimentară conspiră pentru ca alimentele adevărate să nu apară în magazine. De ce? Pur şi simplu, legumele şi fructele nu sunt la fel de rentabile din punct de vedere comercial precum chips-urile, batoanele de ciocolată şi Twinkies.

În prezent, există 320.000 de alimente şi băuturi prelucrate care concurează pentru fonduri în Statele Unite; 116.000 dintre ele au fost introduse începând cu 1990. Majoritatea dintre acestea sunt bomboane, gume de mestecat şi gustări sărate. Se cheltuiesc treizeci de miliarde de dolari pentru comercializarea acestor produse către adulţi şi copii. Există mai mult de 250.000 de restaurante fast-food. În fiecare an se cheltuiesc mai mulţi bani pe produsele de fast-food decât pe educaţia superioară, pe maşini noi şi pe calculatoare, la un loc! Dacă aceste resurse ar fi cheltuite pentru promovarea unei diete reale, cu alimente integrale şi pentru ca locuitorii acestei ţări să poată găsi alimente care să lucreze împreună cu metabolismul lor, nu împotriva acestuia, nu ne-am confrunta cu criza de sănătate în care ne aflăm astăzi.

Reţineţi, am evoluat consumând alimente reale, integrale, nu alimentele false care au devenit atât de comune, alimente produse, ambalate şi prelucrate industrial, modificate chimic, pline de ingrediente nealimentare, printre care

uleiurile hidrogenate, coloranții, conservanții și aditivii. Oricâtă promovare le-ar face industria alimentară, nimic nu poate schimba acest adevăr universal.

Mai puțină mâncare

Totodată, francezii mănâncă *mai puțin.*[2] Mănâncă porții mai mici. Începând cu anii 1970, politica agricolă din Statele Unite a suferit schimbări majore, în special prin finanțarea producției și cultivării de porumb. S-a ajuns, astfel, la o supra-producție de porumb și la o cantitate suplimentară de 500 de calorii, disponibile pentru fiecare persoană din America, în special sub forma *siropului de porumb bogat în fructoză.* În prezent, avem la dispoziție 3800 de calorii pe zi, pentru fiecare dintre noi, aproape dublul cantității de care are nevoie o femeie normală pentru a-și menține greutatea. Poate că mulți dintre voi vă amintiți vremurile în care băuturile răcoritoare se comercializau în sticle de 170 și 220 de grame. În prezent, mărimea medie a sticlelor este de 500 de grame. Desigur, pe sticlă scrie clar că reprezintă două porții și jumătate, dar cine o împarte?

Un studiu recent[3] a examinat mărimea medie a porțiilor consumate din anumite alimente (gustări sărate, deserturi, băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, cartofi prăjiți, hamburgeri, cheeseburgeri, pizza și mâncare mexicană) în raport cu locul de consum (acasă, restaurant, fast-food). Între 1977 și 1996, porțiile de mâncare au crescut semnificativ pentru mesele luate atât acasă, cât și în oraș. Aportul de energie și mărimea porțiilor gustărilor sărate au crescut cu 93 de calorii (de la 28 la 45 de grame), ale băuturilor răcoritoare, cu 49 de calorii (de la 370 la 560 grame de lichid), ale hamburgerilor cu 97 calorii (de la 160 la 200 de grame), ale cartofilor prăjiți cu 68 de calorii (de la 90 la 100 de grame) și ale mâncării mexicane cu 133 de calorii (de la 180 la 225 de grame).

Mâncăm mai mult fiindcă producătorii de alimente adaugă „valoare", supradimensionând totul, fără a acorda atenție consecințelor pentru sănătatea sau silueta noastră. Pe de altă parte, francezii sunt obișnuiți cu porții mai mici. Nu se privează de nimic, însă nu consumă porțiile pantagruelice cu care sunt obișnuiți americanii. Acest lucru este valabil pentru mâncarea gătită acasă, pentru alimentele cumpărate în supermarket și pentru porțiile din puținele restaurante de tipul „mănânci cât poți" din Franța.

Mănâncă încet

Un alt lucru pe care îl fac francezii este faptul că mănâncă *încet*; adică mănâncă mai încet alimentele. Mănâncă alimente absorbite mai lent, alimentele adevărate, integrale, proaspete menționate mai înainte.[4]

Mulți americani mănâncă rapid și deseori mănâncă în timp ce fac altceva. Mâncarea este mai puțin asociată cu plăcerea și, de regulă, este considerată doar un simplu combustibil pentru organism. Mâncăm inconștient, fără a respecta multe dintre normele sociale și ecologice care ne ajută să ne relaxăm, să digerăm și să metabolizăm mâncarea.

Studiile asupra persoanelor de naționalitate franceză care mănâncă la un restaurant McDonald's arată că aceștia mănâncă mai lent cartofii prăjiți sau un Big Mac decât americanii. Așa că francezii mănâncă și *mai puțin* și *mai încet* decât americanii. Însă, dacă mănâncă în continuare Big Mac, ne vor ajunge din urmă la probleme de sănătate și de greutate. Un Big Mac are 600 de calorii, aproape jumătate din rata metabolică în repaus a unei femei normale, iar jumătate din aceste calorii provin din grăsimi trans și grăsimi saturate nesănătoase (33 de grame). Un Big Mac conține jumătate din rația zilnică permisă de sare și 50 de grame de carbohidrați cu sarcină glicemică ridicată, sub forma unei chifle din făină albă.

Puterea metabolică a plăcerii: modul în care mâncatul lent vă accelerează metabolismul

În mod tradițional, mâncarea este asociată cu familia, prietenii, desfătarea, sărbătorile și plăcerea. Mulți americani au pierdut aceste asocieri. Locuitorii Statelor Unite au început să judece mâncarea bazându-se doar pe ceea ce li se pare plăcut la momentul respectiv. Au abandonat alte lucruri importante pe care li le pot oferi mâncarea și ideea de a mânca, precum discuțiile cu prietenii, comunicarea cu familia sau povestitul în jurul mesei. Ne concentrăm pe ceea ce ne aduce o mulțumire imediată pentru a compensa lipsa de plăcere pe care o resimțim la locul de muncă, în stilul de viață zilnic, în relații sau din punctul de vedere al poziției sociale. Această separare dintre plăcere și experiența mâncării conduce la probleme de metabolizare a alimentelor.

Ceea ce au pierdut americanii, însă francezii nu, sunt aspectele sociale ale unei mese: mâncatul cu familia și prietenii într-o atmosferă relaxată. Cu alte cuvinte, plăcerea pe care o simțiți atunci când mâncați este și ea importantă pentru metabolism. Trebuie să fim relaxați pentru ca sistemul nervos al intestinului sau al sistemului digestiv să funcționeze corect.[5] Dacă mâncăm când suntem stresați ne vom îngrășa, atât fiindcă nu digerăm bine mâncarea, cât și fiindcă hormonii de stres încetinesc metabolismul și stimulează stocarea de grăsimi, în special pe burtă.[6] De asemenea, când mâncăm rapid, există pericolul să mâncăm prea mult, pentru că durează douăzeci de minute până ce stomacul transmite creierului semnalul că suntem sătui.

Marc David, unul dintre primii psihologi nutriționiști, autor al cărților *Nourishing Wisdom (Mănâncă înțelept)* și *The Slow Down Diet (Dieta mâncatului lent*), a povestit o întâmplare comică despre cât de repede se pot mânca alimentele rapide, tip fast-food. Unul dintre pacienții săi dorea să slăbească. Pacientul avea o singură condiție: nu voia să renunțe la cei doi hamburgeri giganți pe care îi mânca la prânz în fiecare zi. Era un om ocupat și nu avea timp să-și pregătească altceva. De fapt, își cumpăra hamburgerii enormi de la ghișeul de servire pentru mașini și îi înfuleca încă dinainte să iasă din parcare.

Marc David nu i-a impus pacientului să nu mai mănânce mâncare fast-food, însă i-a recomandat să mănânce alimentele încet și să se bucure de fiecare îmbucătură. I-a sugerat să mănânce în interiorul restaurantului, să se relaxe-

ze şi să-şi miroasă hamburgerii uriaşi, mestecând, gustând şi savurând fiecare bucăţică. L-a rugat să mănânce conştient şi cu plăcere. Omul l-a ascultat şi a revenit luna următoare mult mai slab. Ce se întâmplase? Când începuse în final să guste şi să savureze mâncarea îşi dăduse seama: „Mâncarea asta are un gust oribil! N-o să mai mănânc niciodată la un restaurant fast-food."

Mersul pe jos

Când aţi mers ultima dată pe jos la magazin, pentru a cumpăra mâncare? Una dintre atracţiile unui oraş francez este faptul că puteţi merge pe jos oriunde. Cele mai multe au fost construite cu mult timp înainte de automobile şi au fost proiectate astfel încât toate obiectivele să se afle suficient de aproape pentru a se putea ajunge la ele pe jos. De fapt, drumurile din multe oraşe europene sunt prea mici pentru maşini. Spre deosebire, suburbiile şi comunităţile americane au fost în general create pentru maşini, nu pentru oameni, aşa că nu avem obiceiul să ne plimbăm.

Dacă mergeţi la magazin să cumpăraţi mâncare sau faceţi o plimbare după ce aţi mâncat, faceţi mai multă mişcare şi ardeţi caloriile pe care le consumaţi. America a creat lenevirea urbană şi s-a distanţat de această metodă excelentă de a rămâne în formă.

Americanii pot învăţa de la francezi câteva lecţii importante cu privire la mâncare. Însă *nu* să mănânce mai multe grăsimi saturate şi să bea mai mult alcool. Pur şi simplu, trebuie să mâncăm mâncare adevărată, să mâncăm porţii mai mici, să mâncăm mai încet, să mâncăm cu plăcere şi să facem o plimbare după cină. Astfel, vă veţi simţi mai satisfăcut, mai bine hrănit, nu vă va mai fi aşa foame *şi* veţi slăbi şi vă veţi îmbunătăţi metabolismul.

Rezumat

- Francezii sunt mai slabi şi mai sănătoşi pentru că mănâncă alimente integrale *adevărate*, nu alimente prelucrate industrial, care conţin grăsimi trans sau hidrogenate şi sirop de porumb bogat în fructoză.
- Dacă mâncaţi repede sau când sunteţi stresat vă veţi îngrăşa, mai ales în zona burţii.
- Încercaţi o parte dintre strategiile francezilor: mâncaţi mâncare adevărată, mâncaţi mai puţin şi mâncaţi mai încet pentru a-i da metabolismului o mână de ajutor.
- Creaţi plăcere în jurul meselor şi petreceţi mai mult timp savurând mâncarea cu familia şi prietenii. Mesele plăcute accelerează metabolismul.
- Faceţi o plimbare sau mergeţi pe jos până la magazin. Dacă nu puteţi face acest lucru, găsiţi metode de a face mai multă mişcare: mergeţi pe scări, nu cu liftul sau cu scările rulante, parcaţi cât mai departe de locul în care trebuie să ajungeţi, renunţaţi la telecomandă, faceţi o plimbare după cină.

CAPITOLUL 7

MITUL PROTECTORULUI

Politicile alimentare ale guvernului și reglementările alimentare industriale ne protejează sănătatea

Politicile alimentare

Alice avea trei copii cu vârstele cuprinse între 8 și 12 ani, fiecare cu propriul său program extrașcolar (lecții de vioară, de pictură, antrenamente de fotbal, de dansuri irlandeze) și și-a dat seama că petrecea mai mult timp în camionetă decât acasă și, desigur, mai mult timp acolo decât în bucătărie. Și ea și copiii începuseră să mănânce pe fugă. Luau masa frecvent împreună în camionetă și rareori în jurul mesei din sufragerie. Chiar și atunci când mâncau la masă, serveau deseori pizza sau alimente semipreparate. Slavă Domnului, spunea, existau restaurante fast-food la fiecare colț! Nu era singura; 30% dintre americani iau cel puțin o masă în mașină în fiecare săptămână, iar unul din cinci mic dejunuri este un mic dejun de la McDonald's!

La început lent, apoi mai rapid, kilogramele au început să se depună. Și copiii ei au început să se îngrașe. Abundența și comoditatea alimentelor de calitate slabă, deficitare în substanțe nutritive, însă bogate în calorii pe bază de zahăr și grăsimi trans nu meritau aceste sacrificii. Însă, la programul ei aglomerat, nu cunoștea altă alternativă. De fapt, abia se pot găsi locuri în care să poți lua o masă rapidă și comodă, fără ca aceasta să fie și nocivă.

Pe măsură ce am început să lucrăm împreună, a învățat cum să facă cumpărături și cum să pregătească rapid gustări și feluri de mâncare din alimente integrale, adevărate, pe care le putea lua la pachet și cu care își putea hrăni copiii. I-am sugerat subtil că n-ar fi o mamă rea dacă copiii ei nu ar face toate activitățile extrașcolare, că și timpul petrecut acasă, în familie, pregătind masa și încetinind ritmul alert al existenței are valoarea lui. Ceva în plus, ceva în minus, i-am spus, iar ea m-a ascultat. Nu complet și nu imediat,

însă şi-a dat seama că, doar cu puţină planificare, putea începe să mănânce alimente adevărate în fiecare zi şi putea începe să dea jos din kilogramele acumulate în timpul mersului cu camioneta.

> *Cu greu putem găsi vreo industrie principală care să se dezvolte dacă oamenii mănâncă mai puţin; cu siguranţă nu ar fi vorba despre industria agricolă, alimentară, a magazinelor alimentare, a restaurantelor, a dietelor sau a medicamentelor. Toate înfloresc atunci când oamenii mănâncă mai mult şi toate angajează armate de reprezentanţi a căror menire este aceea de a descuraja guvernele să ia măsuri împotriva supra-alimentaţiei.*
>
> M. NESTLE [1]

La începutul secolului al XX-lea, americanii pregăteau şi serveau cea mai mare parte a meselor acasă. În anul 2000, ei serveau mai mult de jumătate din mese în afara casei sau consumau alimente prelucrate, pe care nu le pregătiseră acasă. Acesta nu este un accident sau un rezultat neintenţionat al unor vieţi ocupate sau al distrugerii unităţii familiale. A fost o transformare intenţionată a peisajului alimentaţiei, concepută de o industrie care cheltuieşte resurse fenomenale pentru a comercializa alimente ieftine, cu o calitate nutritivă îndoielnică, adresate cât mai multor persoane, indiferent de efectul asupra sănătăţii sau siluetei acestora. Locuiesc într-un orăşel rural din Massachusetts, iar pe o distanţă de 15 kilometri există cinci restaurante McDonald's. Cum putem câştiga bătălia cu kilogramele în plus dacă doar în Statele Unite există peste 13.000 de restaurante McDonald's?

Felul în care industria şi guvernul ne sabotează sănătatea

Industria alimentară generează vânzări anuale de peste o mie de miliarde de dolari, reprezintă 12% din produsul intern brut (PIB) al Statelor Unite şi utilizează 17% din forţa de muncă a acestei ţări. Cheltuieşte peste 33 de miliarde de dolari pe an doar pentru marketing. 70% din această sumă este alocată pentru stimularea vânzărilor de alimente fast-food, semipreparate, bomboane, gustări sărate, băuturi răcoritoare, băuturi alcoolice şi deserturi. Doar 2,2% din fondurile de marketing sunt cheltuite pentru a face reclamă la fructe, legume, cereale sau fasole.[2]

Între timp, Ministerul Agriculturii din Statele Unite (USDA, agenţia guvernamentală responsabilă pentru agricultură şi politica alimentară) cheltuieşte doar 300 de milioane de dolari pentru educaţia în nutriţie, sumă alocată mai ales pentru cercetare sau pentru proiectele de extindere agricolă şi care ajung la puţine persoane. Şi, fapt destul de ciudat, acelaşi guvern care nu are bani pentru finanţarea campaniilor de sănătate publică, pentru promovarea principiilor ştiinţifice de nutriţie sănătoasă ar putea creşte subvenţiile pentru agricultură de la 18 miliarde de dolari în 1996 la 28 de miliarde în 2000.[3]

De ce USDA, care reprezintă industria agricolă, una dintre cele mai importante industrii alimentare ale țării, este responsabilă pentru politica alimentară? Comisia USDA responsabilă pentru stabilirea recomandărilor de dietă este populată de numeroşi „experți" care lucrează pentru industria alimentară şi, astfel, este departe de a fi un organism ştiințific obiectiv. Ministerul Sănătății şi Serviciilor Umane (HHS) *ar trebui* să aibă grijă de sănătatea noastră. Sistemul actual funcționează ca şi cum companiile farmaceutice ar fi lăsate să se ocupe de Administrația pentru alimente şi medicamente (FDA), să stabilească politici privind medicamentele şi să aprobe noi medicamente. Ar fi ceva de neconceput. Acest lucru se întâmplă, însă, în cazul politicii noastre actuale privind alimentele.

Industria alimentară ne îndeamnă să consumăm o cantitate excesivă din alimente care conduc la creşterea în greutate, obezitate şi la toate bolile de îmbătrânire cunoscute, precum bolile de inimă, diabetul, infarctul miocardic, cancerul şi boala Alzheimer. Aceste stări *nu* reprezintă un rezultat inevitabil al îmbătrânirii. Ele țin de calitatea alimentației noastre.

Această idee poate părea ciudată: mâncarea ne poate îmbolnăvi. Ideea le este străină factorilor decizionali care se ocupă cu stabilirea recomandărilor alimentare în această țară. Aceştia întreabă: dacă mâncarea înseamnă doar energie, de ce contează dacă această energie provine dintr-un cheeseburger sau din brânză tofu la grătar? Ştiți răspunsul la această întrebare. Ei de ce nu-l ştiu?

Recenta „lege a cheeseburger-ului" adoptată în Congresul Statelor Unite interzice acționarea în instanță a firmelor din industria alimentară, pe motiv că ne-au îngrăşat sau ne-au îmbolnăvit. De ce să creăm o lege care să protejeze industria alimentară dacă guvernul are obligația de a proteja cetățenii? Un studiu recent[4] privind cauzele deceselor în Statelor Unite arată că o alimentație proastă şi lipsa de activitate fizică conduc la aproximativ 400.000 de decese pe an, cu o treime mai mult față de 1990 şi un număr aproape egal cu cele provocate de fumat. Obezitatea va depăşi în curând fumatul ca principala cauză a tuturor deceselor din Statele Unite. Sunteți de părere că această creştere recentă a tulburărilor de sănătate din rațiuni alimentare se datorează cel puțin parțial sumelor enorme alocate de principalele companii alimentare pentru a ne convinge să consumăm alimente de calitate îndoielnică? Se pare însă că Congresul Statelor Unite nu este de acord.

Gândiți-vă că principalele companii alimentare din lume produc şi tutun, spre exemplu RJR Nabisco şi Altria Group (care deține Philip Morris şi Kraft Foods). (În 1999, RJR Nabisco s-a divizat pentru a evita boicoturile împotriva tutunului, care îi afectau şi vânzările de produse alimentare. În 2000, Philip Morris a achiziționat Nabisco.) Mă întreb dacă până ce populația şi guvernul Statelor Unite îşi vor da seama că alimentele cu care ne hrănesc aceste companii ne distrug sănătatea va trece la fel de mult timp cât a trebuit să treacă pentru ca noi să ne dăm seama că țigările pe care ni le vindeau ne ucideau. Faptul că obezitatea depăşeşte fumatul drept principala cauză a deceselor în această țară, când produsele ne sunt oferite de către aceleaşi companii care au provocat aceste probleme încă de la începuturi, este o coincidență stranie. Companiile de tutun şi cele care comercializează alimente nesănătoase sunt *aceleaşi*!

Originile alimentației noastre: alimentele adevărate se potrivesc cu genele noastre, cele false, nu

Deşi este adevărat că am fost proiectaţi să ne dezvoltăm dacă mâncăm, ceea ce mâncăm acum nu este mâncare. Industria alimentară promovează „mâncare" care *nu* activează genele ce stimulează sănătatea şi un metabolism optim. În remarcabilul său articol „Originile şi evoluția alimentației occidentale: implicații asupra sănătății în secolul XXI", Loren Cordain, doctor în medicină, de la Departamentul de Sănătate şi Fiziologie al Universității de Stat din Colorado, arată cât de mult ne-am îndepărtat de alimentația cu care ne obişnuisem şi la care genele noastre sunt bine adaptate. Această dietă s-a modificat puternic în cele zece mii de ani care au trecut de la revoluția agricolă, însă genele noastre au suferit modificări minore.

Alimentația noastră inițială avea şapte caracteristici, însă alimentația modernă le-a pierdut pe toate:

1. O sarcină glicemică redusă (sau o cantitate redusă de zaharuri şi carbohidrați rafinați)
2. Mai multe grăsimi omega-3 din alimente precum peştele, vânatul şi plantele sălbatice
3. Un echilibru între proteine, grăsimi şi carbohidrați cu absorbție lentă
4. O abundență de vitamine şi minerale
5. Multe alimente alcaline (plante), care previn acidifierea prea puternică a sângelui
6. Un nivel redus de sodiu (sare)
7. Un conținut ridicat de fibre

Toate elementele alimentației noastre din secolul XXI, alimentație dictată de industria alimentară, lucrează împotriva genelor şi stimulează nu doar obezitatea, ci orice boală cronică şi de îmbătrânire care ne afectează. Ar trebui să ne reobişnuim cu dieta la care organismul nostru este adaptat cel mai bine, astfel încât să putem trăi în armonie cu genele noastre (şi să încăpem mai bine în blugi). Acestea sunt elementele care ne ajută organismul, alimentația strămoşilor noştri care vânau şi culegeau plante, nu alimentația restaurantelor fast-food cu drive-in şi a rafturilor pline de bomboane din magazinele din cartier.

Desigur, nu prea puteți începe acum să căutați rădăcini şi fragi sau să mergeți la vânat pentru cină, însă există modalități foarte practice de a vă schimba alimentația, pentru a răspunde necesităților genetice. Alegeți alimente adevărate, integrale, neprelucrate, o abundență de fructe şi legume, fasole, nuci, semințe şi cereale integrale, mâncați peşti mici, sălbatici: somon sălbatic, sardine şi hering, evitați alimentele cu adaos de sare, evitați alimentele false, mai ales pe cele care conțin sirop de porumb bogat în fructoză şi grăsimi hidrogenate. Acest stil de alimentație vă va apropia cel mai mult de alimentația cu care am fost obişnuiți de-a lungul evoluției noastre ca specie.

Zaharurile toxice și grăsimile toxice

Alimentele pe care le consumăm acum sunt modificate chimic pentru a își prelungi durata de valabilitate și a stimula consumul, nu sănătatea. Alimentele preparate pe care le consumați conțin două ingrediente principale: porumb și soia. Sunt vegetale, deci ce ar putea fi rău la ele? Problema este că porumbul și soia sunt transformate în laborator în alimente toxice, necunoscute biologiei umane, atunci când devin super-zaharuri și super-grăsimi cunoscute sub numele de *sirop de porumb bogat în fructoză* și *ulei de soia hidrogenat*. Citiți etichetele alimentelor de pe rafturi și aproape sigur veți găsi aceste două elemente nocive în lista de ingrediente.

Aceste două chimicale create de om sunt responsabile pentru pericolul pe care îl reprezintă aproape toate alimentele rapide și prelucrate din Statele Unite. Ele sunt asociate cu „caloriile goale", caloriile care nu conțin vitamine, minerale, antioxidanți, fitonutrienți, fibre sau grăsimi esențiale. Așa este, siropul de porumb bogat în fructoză și uleiurile hidrogenate *nu* au nicio valoare nutritivă și sunt conținute de aproape orice aliment prelucrat sau ambalat pe care îl consumați în zilele noastre.

Grăsimile trans sunt inerte. Nu râncezesc niciodată, așa cum se întâmplă în cazul untului sau al uleiului vegetal normal. Biscuiții sau fursecurile făcute cu astfel de grăsimi pot sta luni întregi, chiar și ani de zile pe rafturile supermarket-urilor, ceea ce reprezintă un mare avantaj pentru profitul producătorilor, însă un dezastru pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă ați uita o cutie de grăsimi vegetale în stare solidă pe un raft din cămară timp de zece ani, ea ar arăta la fel ca în ziua în care ați cumpărat-o. Ați mânca un măr care ar sta atât de mult timp pe raft fără să sufere modificări? Acum doar închipuiți-vă cum vă distrug organismul acele substanțe toxice!

Zaharurile toxice și grăsimile trans sunt înșelătoare și omniprezente. Sunt deosebit de nocive pentru metabolismul și silueta dumneavoastră. Vă fac să vă îngrășați, să mâncați mai mult și să vă fie mai foame decât v-ar fi dacă ați consuma alimente neprelucrate.

Siropul de porumb bogat în fructoză se folosește pentru a îndulci aproape orice în zilele noastre, inclusiv băuturile răcoritoare. Nici măcar nu era inclus în alimentație înainte de anii 1970. Din 1997, consumul nostru de băuturi răcoritoare a crescut de la 90 la 200 de litri pe persoană în fiecare an. Înainte de jumătatea anilor '70, băuturile acidulate erau îndulcite cu zahăr, acum sunt îndulcite cu sirop de porumb bogat în fructoză. Aceste super-zaharuri intră rapid în sângele dumneavoastră și declanșează modificări hormonale și chimice care vă fac să vă fie și mai foame. După cum ați aflat în capitolul 4, impulsurile de insulină pornesc o cascadă care îi spune creierului dumneavoastră să mănânce mai mult, iar celulelor adipoase să depoziteze mai multă grăsime.

Uleiul hidrogenat se folosește pentru a conserva aproape orice, de la biscuiți și fursecuri la sosurile pentru salate. Se găsește aproape în fiecare aliment preparat pe care îl luați de pe rafturile magazinelor, pentru că este agentul principal care permite, în primul rând, depozitarea alimentelor pe raf-

turi. Este un pericol universal şi vă afectează în mod grav sănătatea. Aceste grăsimi trans se leagă de un punct din celulele dumneavoastră care vă blochează metabolismul, încetineşte arderea grăsimilor, creşte colesterolul şi conduce la rezistenţă la insulină sau la probleme în echilibrarea nivelului de zahăr din sânge. Aceasta determină nu doar îngrăşarea, ci orice altă problemă majoră de sănătate.

Se pare că industria alimentară nu este afectată de aceste aspecte. Companiile folosesc în continuare aceste produse mortale, în fiecare aliment pe care îl produc, în pofida dovezilor ştiinţifice care ne spun că ele sunt mortale.

Arme de expansiune în masă: războiul asupra alimentelor integrale şi de ce ne ucide piramida alimentelor

Cum pot americanii să găsească alimente care îi vor hrăni, care îi vor ajuta să aibă o sănătate optimă şi care le vor susţine metabolismul în această vastă ţară pierdută din punctul de vedere al nutriţiei? Cum pot găsi alimente bune, dacă guvernul cheltuieşte zeci de miliarde de dolari pentru a subvenţiona producţia de alimente toxice, iar industria alimentară cheltuieşte peste 30 de miliarde anual pentru a le dezvolta şi a le comercializa? Pentru a înrăutăţi situaţia, Departamentul de Sănătate şi Servicii Umane cheltuieşte doar 300 de milioane de dolari anual pentru educaţia privind sănătatea publică (din care doar o sumă infimă pentru educaţia în materie de nutriţie). Ne confruntăm cu „arme de expansiune în masă" şi pierdem bătălia.

Nefericitul adevăr este acela că politica guvernamentală este legată îndeaproape de industrie. Piramida alimentelor din 1992, prost concepută de USDA, aceeaşi organizaţie a cărei misiune este aceea de a promova şi a susţine agricultura, se baza pe cunoştinţe ştiinţifice precare şi pe interese comerciale. Recomanda să consumăm zilnic între şase şi unsprezece porţii de pâine, orez, cereale şi paste şi puţine grăsimi. Am aflat acum că aceasta este recomandarea pentru rezistenţa la insulină (prediabet). (Consultaţi capitolele 3, 4 şi 9 pentru mai multe informaţii privind motivele acestei situaţii.)

Oamenii de ştiinţă care au conceput această piramidă aparţineau industriei alimentare, spre deosebire de cercetătorii medicali sau universitari independenţi, care poate ar fi avut o opinie mai obiectivă. Piramida alimentelor a devenit de bază pentru programul alimentar din şcoli, din spitale, pentru meniurile bolnavilor îngrijiţi la domiciliu şi pentru toate instituţiile finanţate de stat care servesc mâncare. Guvernul ne-a recomandat o dietă utilă afacerilor, nu sănătăţii noastre, o dietă care ne îmbolnăveşte.

A urmat un set revizuit de norme alimentare, introduse în 2005, însă acestea reprezintă doar o uşoară îmbunătăţire. Ele nu ne educă în legătură cu pericolele reprezentate de carbohidraţii rafinaţi şi de zaharuri, ci ne sfătuiesc blând să „alegem cu înţelepciune carbohidraţii". Noua piramidă a alimentelor, deşi îmbunătăţită, încă este controlată de influenţa industriei.

Mi-am introdus datele personale pe noul site web guvernamental www.mypiramid.gov. Mi s-a recomandat să beau trei pahare de lapte pe zi.

Deși este mai bine decât trei sucuri acidulate pe zi, laptele conține grăsimi saturate și creează aciditate; în plus, pentru 75% din populația lumii, consumul de produse lactate conduce la probleme digestive precum sindromul intestinului iritabil. Atunci de ce standardul guvernamental privind prescrierea normelor alimentare pentru cetățeni îmi recomandă să beau trei pahare pe zi? Pur și simplu nu are sens.

În cartea sa *Eat, Drink, and Be Healthy (Mănâncă, bea și fii sănătos)*, bazată pe mai bine de douăzeci de ani de cercetări în domeniul nutriției la Școala de Sănătate Publică de la Harvard, doctorul Walter Willett abordează problema piramidei alimentelor și o răstoarnă, așezând la bază grăsimile sănătoase și încurajându-ne să consumăm cu preponderență legume, fructe, cereale integrale, leguminoase, nuci, alune, pește, ouă, carne slabă de pasăre, iar carne roșie, zahăr, pâine și lactate în cantități reduse. Însă după introducerea piramidei alimentelor, idee susținută de guvern, populația a redus consumul de grăsimi și a crescut aportul de pâine, orez, paste și cereale, ceea ce a condus la dublarea ratei obezității.

Deci, ce pot să fac?

Desigur, politica guvernamentală privind alimentele trebuie schimbată. Doctorul Marion Nestle, profesor și fost director al Departamentului de nutriție, studii alimentare și sănătate publică de la Universitatea din New York, rezumă foarte bine modificările necesare la nivelul politicii noastre de alimentație și nutriție: „Politicile alimentare existente ar putea fi ajustate, pentru a îmbunătăți mediul opțiunilor alimentare prin introducerea de mici taxe pe alimentele nesănătoase și băuturile răcoritoare (pentru a strânge fonduri pentru campaniile împotriva obezității), restricții asupra comercializării de alimente către copii, în special în școli și la televiziune, plasarea de etichete cu caloriile pe alimentele tip fast-food; și modificarea subvențiilor agricole, pentru stimularea consumului de fructe și legume. Politicile privind obezitatea impun revizuirea legislației privind contribuția la campanii și susțin crearea unei agenții guvernamentale, independente față de industrie, cu responsabilități clare în ceea ce privește alimentele, nutriția și sănătatea."

Deși aceste modificări ar îmbunătăți considerabil situația alimentară în Statele Unite, încă mai avem de așteptat. Aveți nevoie de sfaturi pentru vă schimba alimentația actuală, astfel încât să începeți să slăbiți și să vă simțiți mai bine chiar de astăzi.

Ultrametabolismul și cele șapte chei ale sale către noua știință a unei greutăți sănătoase vă vor învăța cum puteți lua cele mai bune decizii privind stilul dumneavoastră de viață și cum puteți face cele mai bune alegeri din punctul de vedere al alimentației, în pofida informațiilor eronate furnizate de guvern și de industria alimentară. Vă va oferi informațiile de care aveți nevoie pentru a vă schimba sănătatea și viața începând chiar din acest moment.

Rezumat

- Industria alimentară din Statele Unite cheltuieşte foarte multe resurse pentru a produce alimente nesănătoase şi a le promova pentru consumul dumneavoastră.
- Politica guvernamentală nu susţine bunele recomandări din punctul de vedere al nutriţiei mai mult decât industria alimentară.
- Motivul pentru care politica guvernamentală nu oferă publicului sfaturi bune pentru alimentaţie este acela că are strânse legături cu interesele industriei alimentare.
- Piramida alimentelor promovată de guvern, care ne recomanda să consumăm, într-o zi, între şase şi unsprezece porţii de pâine, orez şi cereale a contribuit în mod semnificativ la o epidemie a obezităţii.
- Alimentaţia proastă este cea de-a doua cauză a deceselor şi va înlocui în curând fumatul ca prima cauză a deceselor din America.
- Trebuie să răsturnaţi piramida alimentelor, aşezând la bază grăsimile sănătoase (grăsimile omega-3 din peşte şi seminţele de in şi grăsimile mononesaturate din uleiul de măsline) şi să consumaţi mai ales legume, fructe, cereale integrale, leguminoase, nuci, alune, peşte, ouă şi carne slabă de pasăre, iar carnea roşie, zahărul, carbohidraţii rafinaţi şi produsele lactate în cantităţi limitate.
- Concentraţi-vă pe o alimentaţie bazată pe mâncare integrală, adevărată, neprelucrată: acesta este cel mai bun mod de a evita pericolele provocate de consumul de alimente false, care vă afectează sănătatea.

PARTEA A II-A

Cele şapte chei către noua ştiinţă a slăbirii

Manual de utilizare pentru organismul dumneavoastră

A cunoaşte cu adevărat înseamnă a cunoaşte cauzele.

FRANCES BACON

Cele şapte chei pentru a slăbi cu succes

Există şapte chei pentru a slăbi şi toate conlucrează pentru a vă deschide drumul spre vitalitate, sănătate şi slăbire cu succes, pe termen lung. Niciuna nu impune consumul de pastile.

1. **Prima cheie** constă în a vă controla apetitul şi metabolismul, înţelegând modul în care creierul, intestinul şi celulele grase comunică unele cu celelalte prin intermediul hormonilor şi al mesagerilor chimici din creier (neuropeptide), pentru a vă determina comportamentul alimentar.
2. **Cea de-a doua cheie** constă în a controla modul în care stresul vă îngraşă şi în a-i contracara efectele.
3. **Cea de-a treia cheie** constă în a controla inflamarea, forţa ascunsă aflată în spatele îngrăşării şi al bolilor.

4. **Cea de-a patra cheie** constă în a preveni „ruginirea" celulară, care interferează cu metabolismul şi provoacă inflamări.
5. **Cea de-a cincea cheie** constă în a învăța cum să vă stimulați motorul metabolic, pentru a transforma caloriile în energie într-un mod mai eficient.
6. **Cea de-a şasea cheie** constă în a vă asigura că tiroida, principalul hormon al metabolismului, funcționează optim.
7. **Cea de-a şaptea cheie** constă în a vă detoxifia ficatul, astfel încât acesta să metabolizeze corect zaharurile şi grăsimile şi să elimine toxinele şi greutatea toxică.

Înțelegerea acestor şapte chei este esențială pentru a slăbi în mod susținut, pe termen lung, fără a vă pedepsi sau a vă priva de nimic, ci bazându-vă pe hrănirea şi îngrijirea organismului dumneavoastră. Indiferent dacă specialiştii pun accentul pe unul sau altul dintre aceste elemente, aceşti şapte factori nu au mai fost niciodată integrați într-un program complet.

Aceasta este prima perspectivă medicală şi clinică, cuprinzătoare, care subliniază şi oferă un program care abordează *toate* aspectele importante ale metabolismului şi slăbirii. Unele dintre aceste concepte, precum inflamările şi stresul oxidativ, nu au mai fost niciodată identificate drept chei pentru slăbire. Ultrametabolismul vă prezintă întreaga imagine a modului de a slăbi şi de a vă menține la o greutate sănătoasă.

Stilul nostru de viață şi alegerile inconştiente pe care le facem în fiecare zi ne sabotează cele mai bune intenții. Dacă apelăm la cele mai noi informații pe care ni le pune la dispoziție ştiința, ne putem regăsi sănătatea şi putem găsi în interiorul nostru acea persoană în formă, care doreşte să iasă la iveală. Putem lucra împreună cu organismul nostru, nu împotriva lui şi putem învăța cum să renunțăm la un comportament care antrenează un flux de molecule ce ne va conduce pe drumul alunecos al unui comportament de supraviețuire proiectat pentru a ne face să depozităm grăsimile. Aceasta este promisiunea Ultrametabolismului.

CAPITOLUL 8

CREAREA ULTRAMETABOLISMULUI ÎN ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ:

O prezentare generală a celor şapte chei

Apelarea la toate cheile necesare pentru crearea ultrametabolismului

Lauren a venit la mine plângându-se de oboseală, de îngrăşare şi de probleme digestive cronice. Avea 54 de ani, era consultant, căsătorită, fără copii şi călătorea aproximativ 220 de zile pe an. Se descria ca fiind extrem de stresată şi muncind prea mult. Avea 1,67 metri, cântărea 120 de kilograme şi avea aspectul unui măr, cu braţe şi picioare subţiri şi un corp mare, rotund. Se îngrăşase cel mai mult după ce ajunsese la menopauză precoce, la vârsta de 43 de ani.

Avea un stil de viaţă haotic, alerga toată ziua de la o întâlnire la alta şi se îndopa cu cafea şi zahăr. La micul dejun mânca de regulă o banană şi o cafea. Îi plăceau carbohidraţii precum pâinea, pastele, orezul şi cartofii. Atunci când, într-un final, ritmul de lucru i se liniştea, în jurul orei opt-nouă seara, era teribil de înfometată. După ce consuma o cină copioasă, avea senzaţia de reflux gastric şi de arsuri şi trebuia să ia un antiacid, precum Zantac, pentru a putea dormi fără a regurgita. Stilul de viaţă alert, dezechilibrat şi oboseala aferentă nu-i permiteau să facă mişcare nici măcar în cantitatea minimă recomandată. Dimineaţa se trezea extenuată şi adormea deseori în avion sau în faţa televizorului.

Atunci când Lauren a ajuns la Canyon Ranch, am constatat că prezenta multe probleme semnificative, nediagnosticate, care erau de vină pentru simptomele de îngrăşare, oboseală şi pentru problemele digestive. Am identificat o infecţie bacteriană stomacală, Helicobacter pylori, *care poate provoca arsuri,*

reflux gastric și chiar inflamări generalizate. Inflamarea este una dintre cheile abordate de Ultrametabolism. Aceasta este frecvent un factor principal neexplicat, care provoacă îngrășarea sau împiedică slăbirea. De fapt, nivelul de inflamare al lui Lauren, măsurat la o analiză specială de sânge pentru a determina cantitatea de proteină C reactivă, a fost foarte ridicat, de 5,3 miligrame pe decilitru (valoarea normală este sub 1).

Avea un nivel foarte redus de colesterol „bun" (HDL), iar raportul dintre colesterolul total și colesterolul HDL, care de regulă trebuie să fie mai mic de 3,0, era de 8,35. Organismul ei era foarte rezistent la insulină, situație provocată de nivelul ridicat de carbohidrați rafinați din alimentație, care a condus la producerea unor cantități foarte mari de insulină, acestea la rândul lor stimulând-o să consume și mai mulți carbohidrați bogați în amidon. Dezvoltase, totodată, boala ficatului gras, frecventă la persoanele cu probleme de glicemie, ceea ce însemna că acumulase și mai multă greutate toxică, fiindcă nu se putuse detoxifia în mod corespunzător. Detoxifierea incorectă sau problemele în eliminarea toxinelor proprii sau din mediul înconjurător este o altă cheie importantă care conduce la îngrășare. Metabolismul ei, testat în timpul exercițiilor fizice, era cu 40% mai lent decât ar fi trebuit să fie; cu alte cuvinte, ardea cu 40% mai puține calorii decât ar fi trebuit să ardă în timp ce făcea mișcare.

I-am recomandat un plan de alimentație care i-a transformat metabolismul astfel încât, în loc să depoziteze grăsimile, să le ardă. A adoptat programul Ultrametabolismului: proteine la micul dejun, fără amenințarea albă (zahăr alb, făină albă, carbohidrați rafinați), pentru a reduce oscilațiile glicemiei, consumul sporit de grăsimi omega-3 din pește sălbatic și semințe de in, mișcare fizică moderată dimineața. I-am tratat infecția stomacală cu antibiotice și i-am recomandat să ia multi-vitamine, ulei de pește și acid lipoic (un nutrient special care îmbunătățește metabolismul), pentru a echilibra nivelul de zahăr din sânge, precum și o plantă, ciulinul laptelui, pentru a-i vindeca ficatul gras.

Lauren s-a întors peste trei luni, cu 25 de kilograme mai slabă, cu trei mărimi mai puțin la bust și o mărime mai puțin la șolduri. Nivelul de zahăr din sânge și insulină i se îmbunătățise simțitor. Colesterolul total îi scăzuse puternic și crescuse colesterolul bun. Analizele hepatice și de inflamare reveniseră la valori normale. Acum se trezește plină de energie și nu mai suferă de arsuri. Lauren și-a recăpătat viața.

Transmiterea instrucțiunilor corecte către gene

Povestea lui Lauren nu este una neobișnuită. Pe parcursul ultimilor douăzeci de ani am cunoscut mulți pacienți precum Lauren, persoane care vin să mă vadă după ce au apelat la toate soluțiile posibile pentru a slăbi. Aceste persoane nu știau că majoritatea soluțiilor sunt atât de înrădăcinate în mitologia sănătății și slăbirii din cultura noastră încât aveau foarte puține șanse de a-și schimba viețile, folosind metode învechite și fără niciun temei științific. Acum acești oameni respectă principiile Ultrametabolismului, slăbesc, analizele arată că sunt mai sănătoși și sunt mai mulțumiți de viața lor.

Pentru prima dată, organismele lor primesc mesajele corecte, informațiile corecte şi instrucţiunile corecte pentru gene. Cum ştiţi ce instrucţiuni trebuie să-i transmiteţi organismului?

Un manual de instrucţiuni pentru organismul dumneavoastră?

Nu v-ar fi plăcut să fiţi însoţit de un manual de instrucţiuni, eventual prins de piciorul dumneavoastră atunci când v-aţi născut? N-ar fi fost minunat ca acest manual să conţină toate instrucţiunile privind ceea ce trebuie să mâncaţi, câtă mişcare trebuie să faceţi, dacă aveţi nevoie de mai multe proteine sau grăsimi, când nu trebuie să mâncaţi deloc zahăr sau de ce aveţi nevoie de o cantitate dublă de vitamina C faţă de vecinul dumneavoastră?

Medicina avansează foarte rapid, mai ales în această nouă eră a genomicii şi, în curând, vom putea oferi răspunsuri la majoritatea acestor întrebări. Pe măsură ce ştiinţa avansează, vom putea prescrie diete, stiluri de viaţă, medicamente şi substanțe nutritive care să vă ajute să vă maximizaţi potențialul genetic şi să reduceți la minim pericolul de boli şi de obezitate.

Această secțiune va prezenta câteva dintre noile tendințe medicale în ceea ce priveşte reglarea greutăţii şi obezitatea. Acestea sunt cele 7 chei de care aveţi nevoie pentru a deschide drumul către noua ştiinţă a slăbirii. Fiecare dintre aceste chei este importantă şi toate interacţionează; cu toate acestea, la unele persoane, predomină unul sau mai multe dintre aceste principii.

Înțelegându-le, veţi reuşi să vă controlaţi nu doar greutatea, ci şi sănătatea şi bunăstarea pe termen lung. Acestea sunt elemente cheie pentru anihilarea bolilor, eliminarea simptomelor cronice şi crearea unei stări optime de sănătate. Veţi putea slăbi fără efort, creând un metabolism optim şi veţi remedia cauzele fundamentale ale afecţiunilor cronice. Aceste modificări vă vor da o nouă senzaţie de viaţă şi energie.

Să încercăm să descuiem poarta către drumul care vă va arăta de ce nu este vina dumneavoastră fiindcă sunteţi supraponderal sau gras. Meniurile şi reţetele din partea a treia sunt concepute de nutriţionişti şi bucătari de renume, pentru ca acest stil de viaţă să fie practic, realizabil şi delicios. Veţi avea şansa de a descoperi noi alimente şi de a vă bucura de cele pe care deja le cunoaşteţi, în noi moduri, care vă vor oferi multe proprietăţi curative.

Toată lumea are nevoie să-şi descopere *propriul* manual de instrucţiuni. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să folosiţi testele şi paşii din partea a doua pentru a putea personaliza Ultrametabolismul pentru organismul dumneavoastră.

Găsirea propriei chei

Pentru a vă înţelege metabolismul, trebuie să înţelegeţi toate cele şapte chei. Acestea sunt esenţiale pentru Ultrametabolism. Vă veţi întreba cum se pot pune în practică aceste principii ştiinţifice complexe, însă totul se datorează miracolelor organismului uman.

Modificările subtile ale stilului de viață, ale compoziției meselor, ale orelor la care luați masa și ale calității alimentelor pe care le consumați, exercițiile fizice moderate, consumul de suplimente care stimulează metabolismul, mersul la saună și controlarea stresului pot avea un efect puternic și hotărâtor asupra greutății și asupra stării dumneavoastră de sănătate, cu eforturi minime. Aceste principii vă vor ajuta să opriți ciclul interminabil de îngrășare și slăbire provocat de un metabolism dezechilibrat. Atunci când vă aflați în echilibru, organismul se îngrijește singur.

Secțiunile introductive pentru fiecare cheie vă vor ajuta să realizați chestionare și teste pentru a aprofunda anumite subiecte care pot fi mai problematice pentru dumneavoastră, ca persoană. După ce vă veți evalua propria situație, puteți urma sugestiile pentru corectarea acestor probleme sau puteți apela la ajutor profesionist.

Este posibil ca motivul pentru care sunteți supraponderal să fie de natură hormonală sau medicală. În acest caz, toate regimurile și toată gimnastica din lume nu vă vor ajuta, până ce nu veți găsi cauza reală. Este posibil să aveți o problemă nediagnosticată la tiroidă sau un dezechilibru hormonal comun, prezent la femei, care provoacă îngrășare, pilozitate facială, cicluri neregulate și infertilitate, numit sindromul ovarelor polichistice (SOPC).

Aceste probleme trebuie să fie evaluate, diagnosticate și tratate în mod corespunzător, pentru ca metabolismul dumneavoastră să funcționeze din nou. Întrebările și sugestiile de la finalul fiecărei chei vă vor ajuta să vă reechilibrați metabolismul. La fiecare cheie vă sunt furnizate, de asemenea, informații privind analiza medicală a problemelor, în caz că trebuie să aflați mai multe despre cauzele problemelor dumneavoastră. În anexă puteți găsi mai multe informații privind alegerea suplimentelor corecte, precum și resursele necesare pentru punerea în aplicare a sugestiilor din cadrul acestei secțiuni.

Notă importantă privind testele pentru cele șapte chei

La fiecare consult al unui pacient, apelez la o listă cuprinzătoare de întrebări care mă ajută să identific principalele aspecte de dezechilibru sau probleme de metabolism. Am creat chestionare cu notare automată, care vă vor ajuta să identificați aspectul în care întâmpinați chiar *dumneavoastră* o problemă. Acest lucru este esențial pentru a vă putea personaliza Ultrametabolismul, pentru a vă putea adapta recomandările privind alimentația, stilul de viață, suplimentele și testarea. Consultați acest ghid general de interpretare, care se aplică în cazul chestionarelor pentru fiecare cheie a Ultrametabolismului.

Interpretare

Iată cum vă puteți interpreta scorul și cum trebuie să procedați.
Redus: între 0 și 3

- Urmați principiile de bază ale Ultrametabolismului.

Moderat: între 4 şi 6

- Urmaţi paşii din fiecare capitol pentru a depăşi problemele metabolice asociate cheii respective şi a optimiza principiile Ultrametabolismului în funcţie de necesităţile dumneavoastră.

Ridicat: 7 şi peste 7

- Urmaţi principiile Ultrametabolismului şi adaptaţi-le conform recomandărilor specifice din capitolul respectiv. Dacă scorul dumneavoastră este ridicat (7 şi peste 7), ar fi util să faceţi analizele menţionate la ultimul pas. Pe lângă aceste analize, vă recomand cu convingere să mergeţi la medic. Pentru a găsi un medic familiarizat cu principiile Ultrametabolismului vizitaţi site-ul www.ultrametabolism.com.

Cum trebuie folosite sugestiile de la fiecare cheie

Principiile Ultrametabolismului stau la baza transmiterii instrucţiunilor corecte către genele dumneavoastră. Cu toate acestea, nu suntem toţi la fel, iar multe persoane au probleme medicale nediagnosticate. Astfel de probleme pot fi identificate la fiecare dintre chei. Poate că aveţi probleme cu apetitul, poate glanda tiroidă vă funcţionează prost sau poate că sunteţi foarte stresat. Dacă veţi folosi testele şi paşii de la fiecare cheie, vă veţi putea personaliza programul şi veţi putea depăşi aceste probleme.

În cazul în care constataţi că aveţi probleme la mai multe chei (la fiecare cheie puteţi avea un scor redus, moderat sau ridicat), puteţi combina sugestii din diferite capitole. Pentru că organismul este un sistem unificat, veţi găsi sugestii similare în mai multe capitole: să consumaţi alimente integrale, să faceţi mişcare, să vă relaxaţi şi să luaţi suplimente similare. Acestea sunt, de fapt, veşti bune. Organismul este proiectat astfel încât toate sistemele să funcţioneze atunci când primeşte aporturi care susţin sănătatea: alimentaţie corectă, mişcare, substanţe nutritive şi aşa mai departe.

Prin urmare, vă va fi mai uşor să combinaţi soluţiile la problemele identificate în capitole diferite, pentru că multe recomandări sunt identice. Nu va trebui să mâncaţi de două ori mai multe alimente integrale, să vă relaxaţi de două ori mai mult sau să luaţi o doză dublă de suplimente şi plante.

Folosiţi capitolele din partea a doua ca îndrumar, ca mod de navigare prin dificultăţi. Vă pun la dispoziţie, cât pot de bine, experienţa anilor mei de practică în ajutarea persoanelor care au probleme greu de rezolvat.

Un mesaj privind alimentele speciale, plantele şi suplimentele

Puteţi include fără probleme alimentele recomandate în fiecare cheie şi puteţi încerca o parte dintre plantele şi suplimentele specificate (pe lângă suplimentele de bază recomandate, pe care le detaliez în partea a treia). Cu cât aveţi

scorul mai mare la o anumită cheie, cu atât este mai ridicată șansa să beneficiați de pe urma plantelor și suplimentelor sugerate pentru problema respectivă. Experimentați. Explorați. Colaborați cu un nutriționist sau cu un medic renumit care să vă poată îndruma în continuare. În anexa B sunt prezentate detalii privind fiecare dintre suplimentele și plantele recomandate. Pe site-ul www.ultrametabolism.com există informații și mai detaliate privind alimentele, suplimentele, rețete, teste specializate, găsirea unui medic și alte instrumente online.

În capitolul 16 vă ofer principiile de bază ale unui mod sănătos, permanent de alimentație. Acesta este un set clar de îndrumări privind alimentele ce trebuie incluse și alimentele ce trebuie evitate sau limitate pentru a crea un metabolism sănătos, o sănătate durabilă și o stare de bine permanentă. Acesta este noul dumneavoastră ghid pentru a mânca sănătos.

Analize suplimentare și ajutorul specializat

În final, rețineți că, în unele cazuri, problemele de sănătate cu care vă confruntați s-ar putea ameliora dacă faceți analize suplimentare. Este posibil să trebuiască să apelați la ajutor medical specializat. Dacă obțineți un scor ridicat la oricare dintre analizele din partea a doua, vă voi recomanda să faceți neapărat acest lucru.

Aceasta nu înseamnă neapărat că aveți o problemă urgentă de sănătate. Însă înseamnă că trebuie să fiți consultat de un medic care să vă ajute să vă faceți analizele pentru a depista condițiile despre care discut în această carte și care să vă ajute să puneți în aplicare programul menționat aici.

Motivul pentru care multe persoane se luptă în continuare cu kilogramele în plus este acela că recomandările nu sunt personalizate. Nu există o dietă, un supliment, o pastilă sau un program de exerciții perfect pentru toată lumea. Aceasta este promisiunea atractivă a celei mai recente teorii științifice asupra genelor noastre, *nutrigenomica*.

Ne aflăm în pragul unei noi ere a medicinii personalizate, în care medicii vor putea, într-o zi, să preleveze o picătură de sânge din organismul dumneavoastră, s-o așeze pe un microcip și, pe baza genelor dumneavoastră, să vă ajute să alegeți cel mai bun program de nutriție, cele mai bune suplimente și cel mai bun stil de viață. Nu am ajuns încă acolo, însă, după ce am lucrat cu mii de pacienți, am aflat că, făcând o serie de investigații pe baza analizelor pe care le prezint în această carte, putem depista sursa sau cauza dificultăților pe care aceștia le întâmpină, indiferent că este vorba de o boală cronică sau, pur și simplu, de incapacitatea de a slăbi. Analizele sunt de multe ori esențiale pentru a afla răspunsul la lupta dumneavoastră cronică cu kilogramele în plus.

Pe site-ul www.ultrametabolism.com/tests vă ofer informații detaliate privind locurile în care vă puteți face analize suplimentare (în unele cazuri puteți comanda analizele online), cele mai bune laboratoare în care puteți face analizele și medicii calificați pentru a vă ajuta.

Din păcate, majoritatea medicilor, fără a avea vreo vină proprie, nu sunt pregătiți în domeniul nutriției sau al tratamentului obezității, deși aceasta este

cea mai predominantă boală a societății actuale (poate pentru că nu a fost considerată o boală decât începând cu anul 2002). Informațiile din această carte prezintă cele mai noi cercetări științifice privind slăbirea, așa că este posibil să nu găsiți, într-o unitate medicală tipică, un medic care să vă poată ajuta.

Nu uitați că nimeni nu vă cunoaște corpul mai bine decât dumneavoastră. Atunci când căutați un medic, luați cu dumneavoastră informațiile din această carte și discutați despre ele cu medicul respectiv.

Puteți merge înainte și puteți începe să aplicați chiar de acum principiile Ultrametabolismului, adaptându-le în funcție de necesități, pe baza rezultatelor la chestionarele care urmează. Apoi, când mergeți la medic, puteți discuta cu acesta despre cercetările pe care le-ați făcut în legătură cu sănătatea și greutatea dumneavoastră. Dacă medicul nu vrea să ia în seamă ceea ce spuneți, luați în calcul posibilitatea de a merge la un alt medic.

Creați-vă propriul Ultrametabolism

Informațiile care urmează vă vor ajuta să vă controlați nu numai greutatea, ci și sănătatea și bunăstarea pe termen lung. Astfel, veți putea ameliora bolile de care suferiți și veți scăpa de simptomele cronice, dureroase și iritante cu care vă confruntați în fiecare zi, precum oboseala, durerile de cap, stresul, problemele digestive, durerile la încheieturi și drenajul postnazal. Acestea sunt cheile pentru crearea unei stări optime de sănătate.

Urmând acest program, veți slăbi fără eforturi, vă veți crea un metabolism sănătos și veți aborda cauzele fundamentale ale afecțiunilor cronice. Consecința acestor modificări va fi o nouă senzație de viață și energie.

Problema atitudinii noastre actuale față de problemele de sănătate și greutate este faptul că toată lumea este tratată la fel și că tuturor ni se prescriu aceleași soluții pentru a slăbi: „mai puțină mâncare, mai multă mișcare". După cum știți, nu totul se rezumă la aceasta.

Toți suntem unici din punct de vedere genetic și biochimic. Ultrametabolismul vă va ajuta să identificați cheile ascunse pentru metabolismul *dumneavoastră* și să activați genele care vă vor menține sănătos și în formă. Datorită acestei abordări, puteți crea un program personalizat, pe baza unor principii nutriționiste sănătoase, fundamentate științific.

Veți primi și instrumentele necesare pentru a merge mai departe, folosind chestionare și sugestii pentru analize speciale. Rezultatul va fi crearea unui Ultrametabolism – cel al *dumneavoastră!*

Rezumat

- Partea a doua prezintă pe scurt cheile esenţiale care stau la baza tuturor problemelor de sănătate (şi a majorităţii afecţiunilor cronice).
- Folosind testele din fiecare capitol, veţi afla dacă trebuie să vă concentraţi pe corectarea problemelor de la cheia respectivă.
- Urmând paşii de la fiecare capitol din partea a doua pentru alimente, suplimente, plante şi analize veţi putea corecta aceste probleme.
- Dacă aveţi nevoie de ajutor, vi se oferă sugestii pentru analize şi ajutor suplimentar.

O NOTĂ SPECIALĂ DIN PARTEA DOCTORULUI HYMAN

Atunci când scriam această carte mi-am dat seama de două lucruri. În primul rând, pentru că îmi îmbunătăţesc constant metodele, pe baza lucrurilor pe care le aflu tratându-mi pacienţii, am nevoie de o metodă pentru a vă transmite informaţii actualizate. Un bun exemplu în acest sens este lista de resurse recomandate, unde puteţi găsi producători de suplimente de calitate ridicată, în care puteţi avea încredere. În al doilea rând, mi-am dat seama că ar fi util pentru cititori ca o parte din informaţii să fie mai uşor de imprimat şi de luat cu dumneavoastră oriunde aveţi nevoie. Un bun exemplu în acest sens sunt listele de cumpărături pentru reţete, pe care poate doriţi să le luaţi cu dumneavoastră la magazin.

Soluţia pe care am găsit-o este aceea de a oferi aceste informaţii într-un îndrumar actualizat permanent, pe care îl puteţi descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide. După ce descărcaţi acest îndrumar, veţi avea:

- O resursă utilă care va include chestionare actualizate, astfel încât să vă puteţi evalua în continuare sănătatea.
- Liste de cumpărături pe care le puteţi imprima cu uşurinţă pentru a le lua cu dumneavoastră la magazin.
- O listă de produse de bucătărie cu care va trebui să vă aprovizionaţi.
- O listă de alimente pe care trebuie să le evitaţi şi alimente pe care veţi dori să le consumaţi în lupta pentru atingerea Ultrametabolismului.
- Informaţii suplimentare privind testele şi laboratoarele pe care vi le recomand, astfel încât să-i puteţi pune la dispoziţie medicului dumneavoastră informaţiile de care are nevoie pentru a vă evalua în mod corespunzător sănătatea şi pentru a identifica din ce cauze nu aţi reuşit să slăbiţi.
- Un jurnal alimentar care vă va ajuta să vă urmăriţi eforturile de slăbire. Am constatat că acesta îi ajută într-adevăr pe pacienţii mei să rezolve eventualele probleme cu care se confruntă atunci când intenţionează să atingă Ultrametabolismul.
- O listă cu resursele pe care le-am inclus în această carte, astfel încât să aveţi în permanenţă la dispoziţie cele mai recente informaţii.

Ştiinţa se află într-o evoluţie constantă şi putem folosi acest lucru în lupta noastră cu kilogramele în plus. Acest ghid îmi va permite să vă transmit foarte rapid toate rezultatele pe care le-am obţinut la pacienţii mei. Acest îndrumar este gratuit şi poate fi descărcat de la adresa www.ultrametabolism.com/guide. Ar trebui să descărcaţi acest ghid acum, în cazul în care doriţi să luaţi notiţe pe paginile furnizate în acest scop, nu să scrieţi pe carte.

CAPITOLUL 9

CONTROLAȚI-VĂ APETITUL:

Modificarea compoziției chimice a creierului, astfel încât să puteți slăbi

Puterea legăturii dintre intestin, creier și celulele de grăsime

În 2004 am fost invitat la summitul Time/ABC pe probleme de obezitate, o reuniune a celor mai importanți reprezentanți ai științei, industriei, guvernului și presei, la care au participat inclusiv somități în materie de slăbire: Dean Ornish, Barry Sears, Andrew Weil, Arthur Agatston și un reprezentant al Atkins, Inc. Au fost prezenți șeful serviciului federal de sănătate, secretarul de stat pentru sănătate și servicii umane, Peter Jennings și alte persoane importante.

Timp de trei zile am discutat despre știință, teorie, politică și strategie, însă nimic nu m-a impresionat mai mult decât drumul parcurs cu taxiul de la aeroport, taxi în care mă aflam împreună cu alte două persoane, o avocată care susținea industria alimentară și un medic nutriționist care cântărise în trecut peste 200 de kilograme.

Desigur, nu m-am putut abține și am comentat modul în care peisajul alimentar al unui oraș obișnuit din America furniza un mediu toxic pentru alimentație: restaurante fast-food și magazine cu semipreparate la orice colț de stradă. Chiar dacă ai fi vrut să găsești o gustare sau o masă sănătoasă, acest lucru era imposibil. M-am plâns că băuturile acidulate supradimensionate, de doi litri și produsele bazate pe amidon rafinat, atât de accesibile, nu făceau altceva decât să stimuleze pofta de mâncare și epidemia de obezitate.

Avocata care susținea industria alimentară nu a fost de acord. Spunea că totul ține de opțiunile personale. Poți pur și simplu să refuzi. Era slabă. În final, a intervenit în discuție doctorul ușor supraponderal, între două vârste, de pe scau-

nul din față. Ne-a povestit despre îndelungata sa luptă cu kilogramele în plus.

În timpul rezidențiatului consuma cantități enorme de cafea și zahăr pentru a putea face față programului extenuant. Ajunsese la mai mult de 150 de kilograme. Încercase toate dietele posibile, Atkins, Jenny Craig, Slim-Fast, NutriSystem, shake-uri de proteine timp de un an, injecții cu HCG (hormon placentar) și multe altele. Într-un final, apelase la bypass-ul gastric, atunci când sărise de 200 de kilograme.

După operație, a pierdut rapid aproximativ 40 de kilograme, însă apoi și-a dat seama că, deși nu putea mânca mult la un moment dat, își putea satisface poftele mâncând bomboane M&M's una după alta. Găsise o metodă de a fenta bypass-ul gastric mâncând câte o bomboană M&M's până ce a pus la loc toate kilogramele pe care le pierduse după intervenția chirurgicală.

Descria sentimentul de a se simți stăpânit în permanență de o foame insațiabilă și de pofte. Într-o zi, însă, a apărut fen-phen, unul dintre primele supresive farmaceutice pentru apetit. L-a încercat. Din senin, a avut senzația că i se stinsese un întrerupător din creier. Nu-i mai era foame. În acea clipă și-a dat seama că impulsul său de a mânca era de natură hormonală sau chimică.

Și-a dat seama, însă, că medicamentele nu sunt o soluție pentru a slăbi. Atunci când au fost evidențiate pericolele fen-phen-ului (se demonstrase că provoacă afecțiuni cardiace), s-a oprit, însă a învățat să folosească mâncarea ca medicament, nu ca otravă. Și-a putut controla apetitul, a slăbit și s-a menținut în formă fără medicamente, controlându-și pofta de mâncare cu ajutorul unei compoziții și programări atente a meselor. Deși nu l-am avut niciodată ca pacient, situația sa este unul dintre cele mai remarcabile exemple ale legăturii dintre intestin, creier și celulele de grăsime. Amestecarea semnalelor conduce la catastrofe. Recepționarea lor corectă conduce la o stare bună de sănătate și la slăbire.

Apetitul neînfrânat

V-ați întrebat vreodată prin ce metodă organismul dumneavoastră își controlează greutatea? Cum anume știe organismul când să mănânce și când să nu mai mănânce? Ce se întâmplă în interiorul organismului atunci când el vă transmite că îi este foame sau că este sătul?

Răspunsul la fiecare dintre aceste întrebări constă în sistemul de control al apetitului: un set complex de interacțiuni chimice între creier, sistemul nervos, hormonii metabolici, celulele speciale de grăsime și sistemul imunitar. Eu o numesc legătura dintre intestin, creier și celulele de grăsime.

Aceste schimburi chimice vă spun dacă aveți sau nu nevoie de mâncare și vă obligă să mâncați. Atunci când funcționează corect, ele reprezintă un mecanism elegant care reacționează atunci când aveți nevoie de energie și vă cere să consumați calorii pentru a obține respectiva energie. Însă atunci când mecanismul se defectează (și există multe moduri în care acest mecanism se poate defecta în mediul alimentar actual), ele vă determină să mâncați când nu aveți nevoie, ceea ce conduce nu doar la îngrășare, ci și la foarte multe dintre problemele de sănătate cu care ne confruntăm în prezent.

Controlul apetitului este la fel de bine reglat ca pulsul sau respirația. Închipuiți-vă care sunt efectele consumului unei cantități suplimentare de 100 de calorii pe zi pe parcursul unui an. Fiecare 3.500 de calorii echivalează cu o jumătate de kilogram de grăsime. Pe parcursul unui an, o persoană obișnuită consumă 900.000 de calorii. Dacă vă depășiți necesarul cu numai 2 procente, adică 18.000 de calorii, vă îngrășați cu două kilograme și jumătate până la finalul anului. Un american obișnuit se îngrașă cu aproximativ zece kilograme între 25 și 55 de ani. Acest lucru se datorează unui exces de numai 0,3% din caloriile pe un an, pe parcursul a treizeci de ani. Această diferență incredibil de mică poate conduce la o îngrășare semnificativă de-a lungul timpului.

Unul dintre principalele motive pentru care un american obișnuit se îngrașă este faptul că sistemul de control al apetitului este dezechilibrat. Interacțiunile chimice dintre diferitele sisteme din organism care ne spun când le este foame au fost distruse. Acest capitol se referă la reechilibrarea și apoi acordarea acestui sistem. Vă voi arăta cum funcționează sistemul dumneavoastră de control al apetitului și ce puteți face pentru a-l repara și a-l optimiza. Acesta este primul pas spre crearea Ultrametabolismului în organismul dumneavoastră.

Înainte de a aprofunda problema apetitului, vă voi ruga să completați următorul chestionar pentru a vedea dacă aveți în prezent probleme de reglare a cantității pe care o consumați.

CÂT DE BUNĂ ESTE COMUNICAREA DINTRE INTESTINUL, CREIERUL ȘI CELULELE DE GRĂSIME DIN ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ?

Marcați 1 punct de fiecare dată când răspundeți „da" la următoarele întrebări, bifând căsuța din coloana dreaptă. Consultați pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretați scorul.

	DA
Mi-a crescut burta?	☐
Am poftă de zahăr sau de carbohidrați?	☐
Mă simt obosit după ce iau masa?	☐
Mănânc mai puțin de cinci porții de fructe și legume pe zi?	☐
Mănânc mai puțin de 30 de grame pe zi de fibre (alimentația obișnuită a unui american conține aproximativ 8 grame) din fasole, nuci, semințe, legume și fructe?	☐
Sar peste micul dejun?	☐
Mănânc la mai puțin de trei ore înainte de a merge la culcare?	☐
Dorm mai puțin de opt ore pe noapte?	☐
Mănânc de regulă carbohidrații singuri, nu în combinație cu grăsimi și proteine la fiecare masă?	☐
Consum sirop de porumb bogat în fructoză (care se găsește în aproape toate alimentele și băuturile prelucrate industrial)?	☐
Mănânc de mai puțin de trei ori pe zi?	☐
Mă simt frecvent stresat?	☐

Dacă nu doriți să scrieți în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteți descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

În continuare, în acest capitol, veți învăța cum funcționează sistemul de control al apetitului, precum și o modalitate de a vă ajusta sistemul, astfel încât să ajungeți la Ultrametabolism.

Cele patru părți ale sistemului de control al apetitului: înțelegerea biologiei apetitului dumneavoastră

Sistemul dumneavoastră de control al apetitului are patru părți principale. Acestea sunt:

1. **Legăturile din sistemul nervos:** Sistemul nervos autonom (automat) sau legăturile dintre creier, intestin și celulele de grăsime*
2. **Hormonii de control al greutății:** Hormoni metabolici, inclusiv hormonii și moleculele create de celulele de grăsime
3. **Mesageri centrali de comandă:** Mesagerii chimici din creier numiți neuropeptide†
4. **Moleculele de inflamare:** Moleculele mesagere ale sistemului imunitar numite *citochine*, produse în celulele de grăsime (și în leucocite și în celulele ficatului), cu efecte de mare amploare

Aceste componente conlucrează pentru a comunica cu toate organele și țesuturile responsabile pentru controlul greutății și pentru a vă menține în viață. Semnalele lor circulă între stomac, intestine, ficat, pancreas, celulele de grăsime, sistemul endocrin (hormonal), creier și sistemul nervos autonom. O comunicare bună înseamnă un metabolism sănătos.

Dansul moleculelor între aceste organe și țesuturi vă face să mâncați sau să vă opriți din mâncat și, prin urmare, să vă îngrășați sau să slăbiți. Chiar și micile perturbări ale acestui sistem pot conduce la modificări semnificative de-a lungul timpului. Pentru că sistemul a fost proiectat într-o perioadă în care resursele alimentare erau reduse, el este foarte eficient în a vă face să mâncați mai mult și mai puțin eficient în a vă determina să mâncați mai puțin. După cum ați observat din exemplul oferit anterior, în cazul în care consumați numai 100 de calorii în plus pe zi vă veți îngrășa cu două kilograme și jumătate pe an.

Atunci, de ce nu ne rezumăm la a număra caloriile? Aceasta ar părea o soluție bună, dacă greutatea noastră ar fi afectată doar de cantitatea de alimen-

* Sistemul nervos autonom controlează toate funcțiile noastre de supraviețuire automată, precum pulsul, respirația, reglarea temperaturii, metabolismul și apetitul. El are două componente diferite. Prima parte, partea simpatică, este declanșată în condiții de stres și vă determină să vă îngrășați. Partea parasimpatică vă relaxează și vă calmează și vă ajută să slăbiți. După cum puteți vedea, acest sistem nervos joacă un rol important în controlul greutății.

† În fiecare zi se descoperă noi molecule mesagere. Toate comunică între ele pentru a controla apetitul. Trebuie să înțelegeți că, atunci când acestea sunt echilibrate, greutatea dumneavoastră rămâne în echilibru, iar atunci când nu sunt echilibrate, cântarul va arăta mai multe kilograme. Principiile Ultrametabolismului sunt gândite în așa fel încât să asigure acest echilibru. Iată o listă a celor mai importante molecule implicate în controlul apetitului: cele create în pancreas și în celulele grase sunt leptina, insulina, adiponectina, visfatina și rezistina; cele create în creier sunt NPY, melanocortina și CART (transcriere ajustată pentru cocaină și amfetamină); printre moleculele mesagere create în stomac se numără grelina, PYY, produsele pe bază de proglucagon și CCK.

te pe care le consumăm. Însă credeți că puteți număra perfect caloriile? Studii ale unor nutriționiști de marcă au arătat că nici măcar aceştia nu pot estima exact câte calorii consumă într-o zi. Cum am putea noi, ceilalți, să numărăm caloriile dacă nici măcar experții nu pot face acest lucru? Apoi, chiar dacă ați număra exact caloriile, problema nu ar fi rezolvată. După cum am discutat deja, foamea nu se poate controla doar prin voință. Dacă organismul vă spune că este timpul să mâncați, veți mânca indiferent ce vă spune voința.

Cheia pentru a vă controla apetitul este să învățați cum să creați o armonie între toate părțile metabolismului dumneavoastră care vă construiesc sistemul de reglare a apetitului.

Muzica moleculelor care controlează greutatea: crearea armoniei

Moleculele care comunică cu sistemul nostru nervos ne controlează apetitul, cantitatea de alimente consumată şi modul în care metabolizăm alimentele. În fiecare zi învățăm tot mai multe despre modul în care comunică aceste molecule. Au denumiri diferite, apar în diferite forme şi din diferite locuri ale organismului şi există câțiva hormoni principali de control al metabolismului, însă, indiferent de mărime, toate aceste molecule colaborează pentru a crea o rețea complicată, şi anume metabolismul dumneavoastră. Moleculele produse de aceste celule sunt *hormonii, neurotransmițătorii* şi *citochinele*.

Hormonii sunt moleculele mesagere ale sistemului endocrin, inclusiv ale celulelor grase! Neurotransmițătorii sunt moleculele mesagere ale sistemului nervos, iar citochinele sunt moleculele mesagere ale sistemului imunitar, care, de asemenea, include celulele grase! În organism există şi alte sisteme care pot produce aceste celule mesagere, dar acestea sunt principalele locuri din care provin.

Aceste molecule alcătuiesc un sistem bine acordat, armonios, care vă determină sănătatea şi metabolismul. Cercetătorii au început abia recent să descopere care sunt moleculele ce vă dau senzația de sațietate, care vă dau senzația de foame, de unde provin, de ce se înmulțesc sau se împuținează şi cum reuşesc ele să vă controleze comportamentul alimentar. Însă există câteva lucruri pe care le ştim cu certitudine.

Atunci când stomacul este gol, el secretă hormoni care transmit organismului şi creierului dumneavoastră că vă este foame. Apoi, creierul pregăteşte stomacul să primească ceva bun (în mod similar câinelui lui Pavlov, care saliva când auzea un clopoțel). Veți începe chiar să secretați insulină doar gândindu-vă la mâncare.

Atunci când mâncați, alimentele pătrund în intestin şi eliberează şi mai mulți hormoni, pregătindu-l pentru digestie. Pe măsură ce mâncarea pătrunde în fluxul sanguin, mai multe mesaje vă coordonează metabolismul, spunându-i pancreasului să producă insulină.

La rândul lor, celulele grase îi vor transmite creierului mesaje hormonale pentru a se opri din mâncat, precum şi semnale de la stomac, care vă vor

spune că sunteți sătul. Apoi, ficatul va prelucra grăsimile și zaharurile și vă va ajuta să le depozitați sau să le ardeți.

Acest proces se desfășoară invizibil, fără ca dumneavoastră să fiți conștient de el. Atunci când acest proces de comunicare suferă dezechilibre, sistemul se defectează. Vi se face foame după ce tocmai ați mâncat, depozitați grăsime în loc să o ardeți, organismul începe să ignore semnalele normale pentru apetit și metabolism, vă îngrășați și vă îmbolnăviți.

Puteți influența direct melodiile complexe ale sistemului dumneavoastră hormonal urmând acești șase pași:

- **Pasul 1:** Alcătuiți mesele perfecte.
- **Pasul 2:** Mâncați devreme și des.
- **Pasul 3:** Mâncați alimente care vă controlează apetitul și evitați-le pe cele care îl dezechilibrează.
- **Pasul 4:** Folosiți plante pentru a vă optimiza echilibrul hormonal.
- **Pasul 5:** Folosiți suplimente pentru a vă controla apetitul și a echilibra comunicarea între celulele din creier, grăsime și intestin.
- **Pasul 6:** Faceți analize pentru a afla care sunt cauzele unui apetit neînfrânat.

Dacă aveți probleme cu această cheie a Ultrametabolismului și vă simțiți controlat de apetit, puteți răsturna situația și puteți începe să vă controlați chiar dumneavoastră apetitul, urmând acești pași. Astfel, veți putea personaliza principiile Ultrametabolismului pentru necesitățile dumneavoastră particulare, activând genele ce vă vor permite să slăbiți și dezactivându-le pe cele care v-au făcut să vă îngrășați. Dacă ați obținut un scor ridicat la chestionarul din acest capitol, supuneți-vă testelor menționate la Pasul 6 și consultați un medic. Să vedem cum putem face ca acest proces în șase pași să fie util pentru dumneavoastră.

Pasul 1: Alcătuiți mesele perfecte

Este important ce introduceți în organism. Zicala „ești ceea ce mănânci" este complet adevărată. Problema este că majoritatea persoanelor au concepții greșite cu privire la alegerile pe care ar trebui să le facă în legătură cu tipul și cantitatea de calorii pe care le consumă.

Am fost convinși că trebuie să avem o alimentație săracă în grăsimi, săracă în carbohidrați, cu puține calorii, însă acest lucru nu este adevărat. Cel mai important este *tipul* de grăsimi, carbohidrați și calorii pe care le consumăm. Desigur, și cantitatea are un cuvânt de spus, însă, dacă vă reglați metabolismul, organismul va controla în mod natural cantitatea de calorii pe care o consumați, așa că nu mai trebuie să numărați caloriile.

Trebuie să vă concentrați pe tipul de alimente pe care le consumați și pe modul în care echilibrați diferitele tipuri de alimente pe care le mâncați. Principiile Ultrametabolismului oferă un plan de alimentație complet, care include toate informațiile din acest capitol. Înțelegând aceste principii, vă veți putea însuși aceste informații, astfel încât Ultrametabolismul va deveni o parte integrantă a vieții dumneavoastră. Să începem prin a prezenta câteva principii de alcătuire a unor mese perfecte.

Mâncați mâncare adevărată

Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l rețineți atunci când vă alcătuiți meniurile personale este să includeți în alimentația dumneavoastră cât mai multe alimente adevărate, integrale, neprelucrate.

Nu vreau să pară că vă cicălesc, însă pur și simplu nu pot sublinia suficient cât de important este să revenim la originile alimentației omului. În faza de pregătire a principiilor Ultrametabolismului, vă voi învăța cum să scăpați de toate alimentele false pe care le mâncați în prezent. Astfel, vă veți putea detoxifia organismul și vă veți putea purifica alimentația. Veți deveni mai sănătos, vă veți putea controla apetitul și veți începe să slăbiți.

Deocamdată, fiți cât mai atent la etichetele alimentelor dumneavoastră (pentru informații privind citirea etichetelor consultați www.ultrametabolism.com/guide). Cel mai bine ar fi să nu mai consumați alimente cu etichetă. Rețineți: dacă un aliment are etichetă, nu-l mâncați. Trebuie să consumați alimentele sub o formă cât mai apropiată de cea naturală.

Iată în continuare câteva exemple de alimente adevărate:

- Fructe adevărate, nu conserve sau sucuri de fructe;
- Legume adevărate, nu conserve de legume;
- Pește sălbatic, nu pește de fermă;
- Cereale integrale, nu grâu procesat;
- Carne de vită hrănită cu iarbă, nu industrial;
- Nuci, alune, semințe și legume sau fasole, nu prăjite sau sărate.

Dacă începeți să faceți acest lucru chiar de acum, veți simți că vi se va îmbunătăți starea de sănătate și că veți avea mai multă energie, vă veți controla apetitul și veți începe să slăbiți.

Mâncați grăsimile potrivite

După cum știți din capitolul 3, este important să mâncați grăsimile corecte dacă vreți să activați genele care vă ajută să slăbiți și să le dezactivați pe cele care vă determină să vă îngrășați. Tot mai multe studii au dovedit acest lucru. Grăsimile sunt una dintre părțile cheie ale alimentației noastre, care controlează genele, greutatea și inflamările.

Nu mâncați alimentele care au etichetă.

Grăsimile ne ajută în mai multe moduri. Vă oferă energie absorbită lent, care vă face să vă simțiți sătul mai repede și prelungește senzația de sațietate. Nu declanșează o producție abundentă de insulină în organism, așa cum fac zaharurile sau carbohidrații. Și, cel mai important, grăsimile sănătoase din mesele dumneavoastră vă ajută să reduceți sarcina glicemică totală a întregii mese, amestecându-se cu restul alimentelor din intestin și încetinindu-le absorbția, chiar înainte de a ajunge în sânge.

După ce ajung în sânge, grăsimile sănătoase precum uleiul de măsline, nucile, uleiul de cocos şi uleiul de peşte care conţin grăsimi omega-3 ajută la formarea unei membrane celulare sănătoase, structura exterioară a tuturor celulelor, care controlează toate semnalele şi mesajele transmise de orice organ (inclusiv insulina). Astfel, celulele dumneavoastră comunică mai bine. Câteva grăsimi esenţiale (omega-3) pătrund în celule şi comunică cu ADN-ul, activând genele speciale care vă ajută să creşteţi arderea grăsimilor, vă îmbunătăţesc controlul nivelului de zahăr, corectează rezistenţa la insulină şi reduc inflamările (care reprezintă o parte foarte importantă în slăbire şi sănătate, după cum vom vedea în capitolul 11).

Una dintre cele mai bune metode de a ajuta oamenii să slăbească şi să revină la o sănătate optimă este să îi determinăm să schimbe uleiul pe care îl folosesc. De fapt, un studiu recent asupra tratamentelor posibile pentru prevenirea afecţiunilor cardiace, inclusiv asupra tuturor medicamentelor noi, a relevat că uleiul de peşte este cea mai eficientă formă de prevenire.[1] Ideal ar fi să consumaţi pur şi simplu mai multe grăsimi omega-3, însă, dacă nu puteţi rezista să mâncaţi doar somon sălbatic din Alaska, cel mai bine este să vă suplimentaţi alimentaţia cu capsule de ulei de peşte, purificat, fără metale şi pesticide.

Echilibraţi-vă sarcina glicemică

Reţineţi din capitolul 4 că, în sine, carbohidraţii nu sunt nocivi. De fapt, sunt probabil cel mai important aliment din alimentaţia dumneavoastră. Fiinţele umane au evoluat mâncând cantităţi mari de carbohidraţi. Însă pur şi simplu nu suntem construiţi să mâncăm carbohidraţii foarte prelucraţi care predomină în alimentaţia noastră actuală. Vom alcătui mese perfecte doar învăţând ce carbohidraţi ar trebui să mâncăm şi care sunt cei de care trebuie să ne ferim.

Alegerea unei diete cu o sarcină glicemică (SG) redusă, bogată în fitonutrienţi, este o modalitate importantă de a vă controla atât apetitul, cât şi greutatea. Acest lucru este adevărat din mai multe motive. În primul rând, alimentele din această categorie tind să fie bogate în fibre. După cum ştiţi, fibrele încetinesc sistemul digestiv. Aceasta înseamnă că vă veţi simţi sătui un timp mai îndelungat.

De asemenea, carbohidraţii buni, cu SG redusă şi un indice ridicat al fitonutrienţilor (IF), ajută la stabilizarea şi echilibrarea nivelurilor de insulină. Aceasta înseamnă că nu veţi mai consuma carbohidraţii şi zahărul de care nu aveţi nevoie. Totodată, veţi fi mai puţin tentat să consumaţi cantităţile enorme de zahăr pe care le mănâncă în prezent majoritatea populaţiei. Aceasta vă va ajuta să vă vindecaţi de rezistenţa la insulină şi de sindromul metabolic.

Un exemplu fascinant al eficienţei unei alimentaţii cu o sarcină glicemică redusă în a vă îmbunătăţi metabolismul ne este oferit de doctorul David Ludwig[2] de la Harvard, care a demonstrat în mai multe studii că nu toate caloriile sunt create să fie egale. Într-un studiu publicat în *The Journal of the American Medical Association*, acesta a demonstrat că alimentaţia săracă în grăsimi încetineşte metabolismul mai mult decât alimentaţia cu o sarcină glicemi-

că redusă. Studiul prevedea 1500 de calorii pe zi pentru fiecare grup și trebuia să conducă la o pierdere în greutate de 10% pe parcursul a câtorva luni. Grupul cu o alimentație săracă în grăsimi a urmat o dietă similară celei recomandate de Programul Național de Educație pentru Colesterol, ca dietă sănătoasă pentru inimă. Dieta cu o sarcină glicemică redusă *nu* era săracă în carbohidrați, doar săracă în carbohidrați rafinați, precum pâinea albă și cuprindea cereale integrale. De fapt, 43% din caloriile din dieta cu sarcină glicemică redusă proveneau din carbohidrați.

Rezultatele au fost uimitoare. Chiar dacă ambele grupuri au slăbit, persoanele din grupul cu o alimentație săracă în grăsimi aveau un metabolism mai lent la finalul studiului, erau mai înfometate și erau mai rezistente la a slăbi în continuare. Totodată, înregistrau inflamări mai accentuate, un nivel mai ridicat al trigliceridelor, al insulinei și al glicemiei și tensiune arterială crescută. Prin urmare, semnalele complexe ce ne reglează greutatea și metabolismul sunt controlate de compoziția meselor. Alimentele absorbite lent (cu sarcină glicemică redusă), bogate în fibre, precum alimentele integrale, cerealele, fasolea și nucile, deși bogate în carbohidrați, accelerează metabolismul, ard mai multe calorii și creează un echilibru armonios al semnalelor metabolice, care facilitează slăbirea pe termen lung și un metabolism sănătos. Alimentația săracă în grăsimi încetinește metabolismul. Alimentația cu sarcină glicemică redusă accelerează metabolismul.

În esență, trecerea de la carbohidrații cu SG ridicată și IF redus la carbohidrații care se transformă mai lent în zahăr și care sunt plini de fitonutrienți este o modalitate de a vă retrage din unul dintre numeroasele cicluri vicioase despre care am discutat în această carte și de a-l transforma într-o spirală ascendentă a slăbirii și a unui stil de viață sănătos. Cele trei părți ale procesului sunt următoarele:

1. Mâncați mai multe fibre.
2. Evitați zahărul.
3. Nu consumați super-zaharurile, siropul de porumb bogat în fructoză.

Mâncați mai multe fibre

Fibrele sunt cheia secretă către o sarcină glicemică redusă. Fibrele acționează ca un burete care absoarbe zahărul, făcându-l să fie ars mai lent în sistemul digestiv.

Consumul de fibre este avantajos din multe motive. Cu cât conținutul de fibre al unui singur aliment sau al unei mese este mai ridicat, cu atât organismul dumneavoastră trebuie să lucreze mai mult și mai greu pentru a digera masa respectivă. Acest lucru antrenează slăbirea în trei moduri:

1. **Ardeți mai multe calorii.** Ardeți mai multe calorii doar prin digestia alimentelor (proces numit termogeneză), pentru că organismul trebuie să lucreze mai mult și mai greu pentru a digera alimentele. Această activitate arde caloriile. Aceasta înseamnă că ardeți mai multe calorii în timp ce mâncați.
2. **Senzația de sațietate durează mai mult.** Digestia are loc pe o perioadă mai îndelungată, așa că sunteți sătul mai mult timp și mâncați

mai puţin pe parcursul unei zile decât aţi mânca dacă aţi fi consumat alimente sărace în fibre.

3. **Vi se reduce pofta de mâncare.** Încetinirea absorbţiei înseamnă că încetineşte ritmul de creştere şi reducere a nivelului de zahăr din sânge; reţineţi, doriţi ca metabolismul dumneavoastră să funcţioneze uniform, nu ca un carusel. Menţinerea sub control a nivelului de zahăr vă ajută să reduceţi nivelul de insulină şi, astfel, şi pofta de mâncare.

Obiectivul creşterii cantităţii de fibre din alimentaţie este acela de a reduce sarcina glicemică.

Doriţi să echilibraţi volumul de fibre din alimentaţie, însă nu vă recomand introducerea în alimentaţie a pulpei de celuloză, ca supliment! Dar creşterea aportului de fibre este o modalitate importantă de reducere a sarcinii glicemice şi de a vă controla apetitul. Vă va ajuta să creaţi un echilibru metabolic care îi va permite organismului dumneavoastră să funcţioneze cât mai eficient.

Consumaţi superfibre Însă nu toate fibrele sunt create egale, iar două dintre ele trebuie menţionate separat: rădăcina de konjac şi secara.

Konjacul, *Amorphophallus konjac* K. koch, este o rădăcină sau un tubercul din Asia, plin cu o fibră vâscoasă, solubilă în apă, numită glucomanan. Aceasta se extrage din rădăcină, se usucă şi se transformă în gelatină şi tăiţei cu aspect cauciucat. În Japonia se foloseşte de peste o mie de ani. Această fibră este de cinci ori mai puternică pentru reducerea colesterolului decât psyllium, fibrele de ovăz sau guma de guar.

Magia acestei fibre constă în vâscozitatea, în grosimea sa. Ea acţionează ca un burete uscat, care se măreşte de zece ori atunci când este pus în apă. Dacă nu vă plac substanţele gumate fără gust, nu vă va atrage ideea acestei gelatine cauciucate.

Rădăcina a fost studiată de cercetători de la Universitatea din Toronto, preparată sub formă de pastile sau prafuri care pot fi amestecate cu apă şi luate înainte de masă. Rezultatele au fost remarcabile. Această fibră blochează absorbţia colesterolului, reduce producţia de reductază HMG-CoA, principalul reglator al colesterolului din organism (medicamentele folosite pentru reducerea colesterolului, statinele, reduc şi reductaza HMG-CoA, însă au efecte secundare periculoase pe care rădăcina de konjac nu le are) şi hrăneşte bacteriile sănătoase din intestin care produc grăsimi speciale, acestea, la rândul lor, reducând producţia de colesterol din ficat.

Fibra creează în intestin un gel care încetineşte absorbţia meselor şi, astfel, reduce sarcina glicemică.[3] Folosită împreună cu alimentaţia sănătoasă prezentată în această carte şi cu mişcarea fizică, fibra de konjac reduce nivelul de zahăr din sânge şi colesterolul şi facilitează slăbirea. (Consultaţi www.ultrametabolism.com pentru mai multe informaţii privind locurile unde puteţi găsi fibră din rădăcină de konjac.)

Cealaltă fibră care trebuie menţionată este fibra de secară.[4] Principiile Ultrametabolismului vorbesc despre cerealele integrale, nu despre făina sau alte produse din cereale integrale, ci chiar despre cereale. Cerealele integrale,

sub orice formă, sunt extrem de utile în alimentaţie, în cantităţi mari, deoarece măresc aportul de fibre.

Îmi place enorm pâinea. Însă am o regulă simplă: dacă o puteţi fărâmiţa uşor cu mâna, nu trebuie s-o mâncaţi. Singura metodă de a fabrica pâine care se fărâmiţează uşor este adăugarea unei făini măcinate, mărind automat sarcina glicemică. Pâinea din cereale integrale adevărate este foarte densă şi nu poate fi fărâmiţată cu mâna.

Un tip de pâine din cereale integrale (nu din făină integrală) este pâinea din cereale integrale sau din boabe de secară fabricată în Germania. Studiile au arătat că fibrele de secară au proprietăţi unice, care reduc zahărul din sânge şi insulina mai multe decât alte fibre precum fibrele de grâu. Alimentele pe bază de secară conţin fitonutrienţi speciali, lignanii, care sunt similari din punct de vedere chimic cu hormonii umani. Aceşti compuşi au fost asociaţi frecvent cu reducerea riscului de cancer şi de boli cardiovasculare la persoanele a căror alimentaţie conţine un nivel ridicat de astfel de fitonutrienţi.

Şi produsele din boabe germinate sunt sănătoase. Însă cerealele integrale în general ajută la controlul nivelului de zahăr din sânge şi al insulinei, reduc pericolul de obezitate, sindrom metabolic şi boli de inimă. Fibrele sunt importante pentru slăbirea pe termen lung şi sunt uşor de găsit. Toate alimentele vegetale neprelucrate, nerafinate, precum fasolea, cerealele integrale, nucile, seminţele, fructele şi legumele conţin fibre.

Evitaţi cu orice preţ zahărul

După cum ştiţi, carbohidraţii, în special cei cu sarcină glicemică ridicată, se transformă foarte repede în zahăr. Una dintre problemele principale ale zilelor noastre este faptul că suntem inundaţi de zahăr. O persoană obişnuită consumă în medie 90 de kilograme de zahăr pe an, adică aproximativ un sfert de kilogram pe zi. Reţineţi, aceasta este o valoare medie, deci unele persoane consumă mult mai mult zahăr. Atunci când consumaţi zahăr, declanşaţi, în mod inconştient, un ciclu vicios: vă este poftă de zahăr, creşte cantitatea de insulină produsă, creşte apetitul, consumaţi şi mai mult zahăr, produceţi şi mai multă insulină, până ce vă veţi vedea prins într-un ciclu permanent al poftelor şi al distrugerii. Într-un final, veţi dezvolta rezistenţă la insulină (vedeţi mai jos), iar această stare contribuie la îngrăşare şi îmbătrânire.

Carbohidraţii rafinaţi şi zaharurile sunt omniprezente în alimentaţia noastră. Pâinea albă, zahărul, pastele, orezul alb şi cartofii albi conţin amidon absorbit rapid, cu o sarcină glicemică ridicată, care se transformă în zahăr în interiorul organismului, într-un ritm foarte rapid.[5] Consumul acestor alimente a crescut dramatic de la introducerea piramidei alimentelor, la începutul anilor 1990, care ne recomanda să mâncăm între şase şi unsprezece porţii pe zi de orez, pâine, cereale şi paste.

Băuturile răcoritoare sau cele îndulcite cu zahăr şi alcoolul, consumate în exces, accentuează problemele provocate de consumul excesiv de zahăr. Citiţi cu atenţie etichetele alimentelor pentru a identifica diferitele forme de zahăr. Zahărul este zahăr, oricum ar fi numit. Căutaţi pe etichete următoarele denumiri:

- Sirop de porumb şi sirop de porumb bogat în fructoză

- Sucroză
- Glucoză
- Maltoză
- Dextroză
- Lactoză
- Fructoză
- Suc de struguri albi sau alt concentrat de fructe
- Miere
- Malț de orz
- Zahăr de arțar
- Sucanat (zahăr nerafinat din trestie de zahăr)
- Zahăr natural din trestie de zahăr
- Suc din trestie de zahăr deshidratată
- Zahăr brun
- Zahăr turbinado
- Zahăr invertit

Producătorii de alimente nu trebuie să spună dacă produsele lor conțin adaos de zahăr. Adaosul de zahăr este un îndulcitor sau zahăr suplimentar, adăugat în alimente, pe lângă zahărul pe care acestea îl conțin în mod natural. De exemplu, în băuturile pe bază de fructe se adaugă frecvent sirop de porumb bogat în fructoză. Producătorul trebuie doar să menționeze cantitatea totală de zahăr. Fiți atenți la zaharurile ascunse în următoarele produse:

- Cereale pentru micul dejun
- Sosuri pentru salate
- Mezeluri
- Conserve de fructe
- Pâine
- Unt de arahide
- Biscuiți
- Supe
- Cârnați
- Iaurt
- Sosuri din comerț
- Sosuri de brânză
- Gumă de mestecat
- Gelatină și dulceață
- Deserturi congelate (înghețată, șerbet, iaurturi)

Nu trebuie să evitați complet aceste alimente. Trebuie doar să aveți grijă. Nu uitați să citiți cu atenție etichetele alimentelor. Dacă sunteți îngrijorat că anumite alimente ar putea conține zaharuri ascunse, faceți cercetări sau căutați o alternativă care să vă placă la fel de mult. La magazinele cu alimente integrale, precum Whole Foods sau Wild Oats, sunt disponibile versiuni mai sănătoase ale acestor mâncăruri, fără sirop de porumb bogat în fructoză, grăsimi trans sau adaos de substanțe chimice.

Feriți-vă de siropul de porumb bogat în fructoză, care este un super-zahăr

Am spus deja că unul dintre pericolele ascunse ale alimentelor disponibile în comerț este *siropul de porumb bogat în fructoză* (SPBF), un ingredient care se găsește aproape în toate alimentele îndulcite sau prelucrate consumate de mulți americani în fiecare zi, precum băuturile acidulate, conservele, prăjiturile, biscuiții, produsele coapte sau congelate. Îl vom analiza în detaliu în acest capitol, din cauza efectelor pe care le are asupra poftei dumneavoastră de mâncare.

SPBF este un super-zahăr. Consumul său a crescut cu mai mult de 1000%, de la 0,292 kilograme pe persoană pe an la 33,4 kg pe persoană pe an, din 1970 până în 1990, iar în prezent reprezintă peste 40% din îndulcitorii artificiali adăugați în alimente și băuturi.[6]

În mod previzibil, introducerea SPBF în alimentație este asociată cu debutul epidemiei de obezitate. Și alți factori joacă un rol, precum nivelul redus de activitate fizică, dimensiunile mai mari ale porțiilor, consumul a peste jumătate din mese la restaurant, pe fugă și la restaurantele fast-food, modificarea tipurilor de alimente consumate (trecerea de la o alimentație cu mâncare integrală, bazată pe plante și bogată în fibre la o alimentație cu zaharuri, bogată în grăsimi trans, săracă în fibre, vitamine și minerale) și întregul „mediu alimentar toxic"[7], în care abundă opțiunile alimentare de calitate slabă, sărace în substanțe nutritive, îndulcite și pline de grăsimi trans. Cu toate acestea, efectul SPBF din băuturile acidulate și din alte băuturi îndulcite trebuie luat în serios, pentru că este o cauză importantă a epidemiei de obezitate.

DE CE FRUCTOZA DIN SIROPUL DE PORUMB BOGAT ÎN FRUCTOZĂ DIFERĂ FAȚĂ DE CEA DIN ZAHĂRUL OBIȘNUIT

Digestia, absorbția și metabolismul fructozei diferă în mod semnificativ față de zahărul obișnuit. Zahărul de masă, așa cum îl cunoaștem, este o combinație de glucoză și fructoză și este numit sucroză. Glucoza este zahărul principal pe care organismul îl folosește pentru energie și metabolism, una dintre principalele componente ale carbohidraților și care se găsește frecvent și în alte zaharuri absorbite lent, din fasole și din cerealele integrale.

Și fructoza este unul din aceste elemente componente, se regăsește în natură mai ales în fructe, alături de fibre și foarte multe substanțe nutritive cu rol de protecție. Însă fructoza nu stimulează secreția de insulină și, prin urmare, determină creșterea *leptinei*, hormonul produs de celulele grase, care îi spune organismului că v-ați săturat, reducând pofta de mâncare. Problemele nu apar atunci când consumați fructoza în starea ei naturală, din fructe. Acest lucru se întâmplă pentru că, atunci când mâncați fructe, cantitatea de fructoză este mult mai mică decât cea din băuturile îndulcite, iar efectele ei metabolice sunt diferite, deoarece aportul sporit de fibre, vitamine, minerale, fitonutrienți și antioxidanți ajută la încetinirea absorbției și la îmbunătățirea metabolismului.

Cu toate acestea, atunci când fructoza este prelucrată în siropul de porumb bogat în fructoză (SPBF), ea este absorbită mai rapid decât zahărul normal și pătrunde în celule fără a avea nevoie de ajutor. Nu are nevoie de ajutorul insulinei, așa cum are glucoza. După ce a pătruns în celule, ea devine o sursă necontrolată de carbon (acetil-CoA), care se transformă apoi în colesterol și trigliceride. Practic, acest lucru înseam-

nă că consumul de SPBF crește nivelul de colesterol și provoacă probleme hepatice, care vă încetinesc și mai mult metabolismul. Ficatul devine gras (la fel ca pateul sau ca foie gras), iar aceasta este cauza principală a disfuncțiilor hepatice din Statele Unite. Totodată, SPBF este probabil principalul motiv de creștere a nivelului de colesterol din ultimii douăzeci de ani. Încercați să eliminați acest sirop și veți observa cât de repede vă va scădea nivelul de trigliceride și de colesterol.

De fapt, niciunul dintre mecanismele normale de control al apetitului nu este declanșat atunci când consumați alimente sau băuturi care conțin sirop de porumb bogat în fructoză. Atunci când metabolizați glucoza, creierul dumneavoastră primește de regulă mesajul că sunteți sătul. Acest lucru nu se întâmplă la fel de simplu și în cazul SPBF. Pur și simplu vă este foame în continuare și consumați din ce în ce mai mult zahăr sau SPBF, care continuă să alimenteze acest ciclu. Aceasta conduce la creșterea poftei de mâncare, a aportului de calorii și la îngrășare, precum și la un nivel ridicat al colesterolului și la hipertensiune arterială.

Evitați îndulcitorii artificiali Aspartamul (NutraSweet)[8], neotamul, acesulfamul de potasiu, zaharina, sucraloza și dihidrocalconii sunt edulcoranți artificiali, consumați de două treimi din populația adultă și reprezintă o componentă semnificativă a alimentației noastre. Sunt prezenți în multe alimente preambalate, în alimentele îndulcite artificial, în guma de mestecat, bomboane, băuturi acidulate și în bomboanele mentolate. Citiți etichetele și căutați aceste denumiri.

Există semne de întrebare în legătură cu siguranța acestor produse, în legătură cu pericolele pe care le reprezintă pentru sănătate, pe termen scurt și lung. Unul dintre efectele secundare ale acestor edulcoranți este stimularea foamei, prin intermediul răspunsului la insulină în zona cefalică sau a creierului. După cum am spus mai înainte, insulina poate crește și doar dacă vă gândiți la zahăr, iar dacă un aliment atinge receptorii de dulce ai limbii, creierului i se transmite că va primi ceva dulce și că trebuie să se pregătească, producând hormoni precum insulina.

O serie de studii au arătat că ingerarea de aspartam poate conduce la un aport mărit de alimente și calorii.[9, 10] Acest lucru se întâmplă deoarece edulcoranții artificiali vă determină organismul să producă insulină, făcându-l să creadă că va primi zahăr. Prin urmare, organismul vă spune să mâncați mai mult zahăr, pentru a echilibra nivelul de insulină. Edulcoranții artificiali nu vă ajută deloc în acest sens. Nu acționează ca zahărul și nu vă echilibrează nivelul de insulină. Prin urmare, în organismul dumneavoastră va exista un exces de insulină, motiv pentru care veți consuma mai multă mâncare, pentru a remedia această problemă. Acest model vă distruge sistemul de control al apetitului și, ceea ce este mai rău, poate conduce la dezvoltarea unei rezistențe la insulină, cu consecințe grave pentru sănătate.

Problemele edulcoranților artificiali nu se opresc aici. Studiile pe animale și oameni arată că aspartamul poate afecta compoziția chimică a creierului[11] și poate provoca modificări neurofiziologice (modificarea compoziției chimice a creierului din cauză că edulcoranții simulează neurotransmițătorii normali), care pot crește riscul de convulsii[12], depresii[13] și migrene[14, 15]. Trebuie efectuate mai multe cercetări în ceea ce privește efectul global al edulcoranților artificiali asupra ființelor umane. Până la finalizarea acestor cercetări,

cel mai sigur este să vă mențineți la distanță.

Din 166 de studii privind siguranța aspartamului, 74 au fost finanțate cel puțin parțial de industria alimentară, iar 92 au primit finanțare independentă. Toate studiile finanțate de industrie au ajuns la concluzia că aspartamul este sigur, însă 92% dintre studiile cu finanțare independentă au identificat aspartamul drept cauză potențială a unor efecte secundare.

EPIDEMIA SINDROMULUI METABOLIC SAU PREDIABETUL

Dacă mâncați prea mult zahăr sau prea mulți carbohidrați cu sarcină glicemică ridicată, efectul cel mai grav nu este acela asupra siluetei. În capitolul 4 am discutat despre rezistența la insulină. Atunci când consumați prea mult zahăr, sub orice formă, organismul dumneavoastră dezvoltă o rezistență periculoasă la insulină. Rezistența la insulină accentuează răul inițial pe care i-l faceți metabolismului dumneavoastră atunci când mâncați prea mult zahăr, îngreunându-vă slăbirea; totodată, ea a fost asociată cu fiecare boală principală de îmbătrânire, precum cancerul, demența, afecțiunile cardiace și, desigur, diabetul.

De asemenea, nivelul ridicat de insulină conduce, direct sau indirect, la alte anomalii metabolice, precum hipertensiunea, colesterolul HDL („bun") redus, colesterolul LDL („rău") ridicat, un nivel ridicat al trigliceridelor, obezitatea (mai ales obezitatea centrală), inflamările și coagularea anormală a sângelui. Persoanele cu astfel de simptome sunt supuse unui risc mărit de afecțiuni ale arterei coronare, precum și altor boli asociate formării de plăci pe pereții arterelor (precum atacul vascular și boala vasculară periferică).

Rezistența la insulină este cunoscută și cu numele de *sindromul metabolic, sindromul rezistenței la insulină, sindromul X* și *prediabet*. Toate acestea sunt denumiri ale aceleiași stări, care afectează aproape toate persoanele supraponderale, într-o măsură mai mare sau mai mică. 65% dintre americani corespund acestei descrieri, deci aproape 193 de milioane de persoane!

Deși alimentația este principalul factor care determină sindromul metabolic, acesta se datorează și inactivității fizice și factorilor genetici, precum istoricul familial de diabet de tip 2.

Pentru că această problemă de sănătate este una majoră în Statele Unite, deși încă nu este recunoscută pe scară largă, am inclus următorul chestionar, care ar trebui să vă arate dacă suferiți sau nu de sindrom metabolic. Totodată, el vă va ajuta să evaluați gravitatea problemei.

TEST DE AUTOEVALUARE PENTRU SINDROMUL METABOLIC

Marcați 1 punct de fiecare dată când răspundeți „da" la următoarele întrebări, bifând căsuța din coloana dreaptă. Consultați pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretați scorul.

	DA
Raportul dintre talia și șoldurile dumneavoastră este mai mare de 0,8 dacă sunteți femeie sau mai mare de 0,9 dacă sunteți bărbat? (Pentru a afla raportul dintre talie și solduri, măsurați-vă circumferința taliei, în jurul buricului, în centimetri. Împărțiți această valoare la circumferința șoldurilor, măsurate la punctul cel mai lat.)	☐
Vi se întâmplă frecvent să aveți poftă de dulciuri, să le mâncați, să vă simțiți momentan plin de energie, iar apoi să vi se facă rău?	☐
Aveți în familie cazuri de diabet, hipoglicemie sau alcoolism?	☐
Sunteți iritabil, nervos, obosit sau stresat sau aveți migrene intermitente în timpul zilei, însă vă simțiți mai bine, pe moment, după mese?	☐
Vi se întâmplă să tremurați la două-trei ore după masă?	☐
Mâncați puține grăsimi, însă nu reușiți să slăbiți?	☐
Dacă săriți peste o masă, vă simțiți slăbit, iritat sau obosit?	☐
Dacă luați un mic dejun bazat pe carbohidrați (brioșe, cornuri, cereale, clătite etc.), aveți senzația că nu vă puteți controla alimentația pe tot parcursul zilei?	☐
Când începeți să mâncați dulciuri sau carbohidrați, aveți senzația că nu vă puteți opri?	☐
Vă simțiți bine dacă mâncați pește sau carne și legume, însă vi se pare că vă ia somnul sau că vă simțiți amețit după ce consumați paste, cartofi și desert?	☐
La restaurant, cereți să vi se aducă un coș cu pâine?	☐
Aveți palpitații după ce mâncați dulciuri?	☐
Vi se pare că sunteți sensibil la sare (aveți tendința de a reține apa)?	☐
Aveți atacuri de panică după-amiaza dacă nu ați luat micul dejun?	☐
Vi se întâmplă frecvent să vă simțiți nerăbdător, nervos sau prost dispus?	☐
Aveți dificultăți de memorare sau de concentrare?	☐
Mâncatul vă calmează?	☐
Vă simțiți obosit la câteva ore după masă?	☐
Transpirați noaptea?	☐
Vi se face sete des?	☐
Faceți infecții frecvente? (De exemplu, răciți des sau rănile vi se vindecă greu?)	☐
Sunteți obosit în cea mai mare parte a timpului?	☐
Ați fost diagnosticat cu sindrom al ovarelor polichistice, infertilitate, hipertensiune arterială, afecțiune cardiacă sau diabet cu debut la maturitate?	☐
Aveți infecții fungice cronice (dermatofitie inghinală, infecții levurice vaginale, pete scuamoase uscate pe piele)?	☐

Opțional

Vă recomand să vă supuneți unor analize specifice, pentru a putea diagnostica sindromul metabolic. Îi puteți cere medicului dumneavoastră analizele corespunzătoare. Consultați site-ul www.ultrametabolism.com pentru a afla numele unor medici care vă pot ajuta.

Dacă ați făcut analizele, iar rezultatele se află în afara valorilor acceptabile,

adăugați încă un punct pentru fiecare din următoarele situații, bifând căsuța din partea dreaptă.

Un nivel redus al HDL (<50 mg/dl [miligrame pe decilitru] pentru bărbați, <60 pentru femei) ☐
Un nivel ridicat al trigliceridelor (>100 mg/dl) ☐
Un raport trigliceride/HDL mai mare de 4/1 ☐
Rezultate anormale la analiza funcției hepatice (AST, ALT, GGT) sau ficat gras ☐
Un nivel ridicat de feritină serică (>200 mg/ml [nanograme pe mililitru]) ☐
Un nivel ridicat de acid uric în ser (>7,0 mg/dl) ☐
Un nivel ridicat de magneziu seric (<2,0 mg/dl) ☐
Un nivel de zahăr în sânge, pe stomacul gol >90 mg/dl ☐
Un nivel de insulină pe stomacul gol >8 mIU/ml (unități internaționale micro pe mililitru) ☐
Un nivel de zahăr în sânge la 1 oră sau 2 după un aport de 75 de grame >120 mg/dl sau de insulină >30 mIU/ml ☐

INTERPRETARE

Acum puteți afla dacă aveți sau nu sindrom metabolic și cât de gravă este starea dumneavoastră.

Între 1 și 5: Situația dumneavoastră este bună
- ❖ **Urmați principiile de bază ale Ultrametabolismului.**

Între 5 și 10: Sindrom metabolic moderat
- ❖ **Depășiți sindromul metabolic optimizând principiile de bază ale Ultrametabolismului cu ajutorul protocolului din acest capitol**

Peste 10: Sindrom metabolic sever
- ❖ **Supuneți-vă unor analize suplimentare și căutați ajutor specializat. Puteți vizita adresa www.ultrametabolism.com/tests, pentru mai multe informații privind modul în care puteți obține analizele și la cine trebuie să apelați pentru asistență profesionistă.**

REDUCEȚI LA MINIM CAUZELE REZISTENȚEI LA INSULINĂ ȘI ÎMBUNĂTĂȚIȚI-VĂ SENSIBILITATEA LA INSULINĂ

Urmați regulile privind alimentele ce pot fi consumate și alimentele ce trebuie evitate, din Partea 3, de la pagina 215 („Mesaj important pentru cei care posedă un organism”), care stau la baza Ultrametabolismului.
- ❖ **Dacă nu doriți să scrieți în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteți descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.**

Acum că am abordat toate aspectele principale referitoare la compoziția meselor, să ne îndreptăm atenția asupra frecvenței și orei la care mâncăm.

Pasul 2: Mâncați devreme și des

Pentru a vă regla greutatea, nu contează doar compoziția meselor pe care le luați, ci și *momentul când* mâncați și *cât de des* mâncați. Studiile[16, 17] au arătat că, dacă mâncați mese regulate pe tot parcursul zilei, dacă savurați mâncarea și nu o înfulecați și dacă nu săriți peste mese, aveți șanse mai mari de a slăbi *și* de a reduce mulți factori de risc pentru afecțiunile cardiace, diabet și bolile de îmbătrânire în general.

Mâncați des

Dacă mâncați în mod regulat, ritmic, aproximativ la aceeași oră în fiecare zi, veți mânca mai puțin, veți arde mai multe grăsimi și vă va scădea nivelul de colesterol și de insulină. În acest scop, trebuie să mâncați des, probabil mai des decât sunteți obișnuit. Vă recomand să mâncați trei mese și două gustări pe zi. Dacă vi se pare prea mult, nu vă îngrijorați; de regulă, când mâncați atât de des, porțiile de mâncare vor fi mai mici. Metabolismul dumneavoastră va funcționa mai bine, vă va fi mai puțină foame și, astfel, veți mânca mai puțin.

De asemenea, dacă luați mese regulate, vă veți stimula mecanismul metabolic și veți arde mai multe calorii după ce veți mânca. Acest ciclu natural se numește termogeneză (literal, „creare de căldură") și constă într-o serie de procese fiziologice declanșate pentru a digera ceea ce ați mâncat și pentru a transforma alimentele în energia pe care o veți consuma. Dacă mâncați haotic, pe fugă, în oraș, la birou sau oriunde vă permite programul încărcat, vă va fi tot mai foame, veți mânca tot mai mult, veți produce prea puțină energie, vă veți simți mult mai obosit, vă veți îngrășa și veți ajunge la obezitate.

Mâncați micul dejun

Vechiul proverb „Micul dejun mănâncă-l singur, prânzul împarte-l cu prietenii, iar cina dă-o la dușmani" are o bază științifică. Mulți dintre noi credem că, dacă sărim peste micul dejun, ne vom reduce aportul de calorii pentru ziua respectivă și vom slăbi. Din păcate, lucrurile stau complet invers. Dacă nu luați micul dejun, veți mânca mai mult în restul zilei.

Într-un studiu realizat asupra persoanelor care luau micul dejun, față de cele care nu luau micul dejun[18], persoanele care săreau peste micul dejun mâncau de fapt mai mult, aveau un nivel mai ridicat de colesterol și dezvoltaseră o rezistență mai mare la insulină. De-a lungul timpului, această situație a condus la creștere în greutate, afecțiuni cardiace, inflamări și toate celelalte boli de îmbătrânire.

Un cercetător de la Universitatea din Texas[19] a evaluat efectul ritmurilor circadiene și diurne (ceasul intern al organismului) ale aportului de alimente. În urma examinării alimentației pe șapte zile a 900 de bărbați și femei, cercetătorii au constatat că consumul de calorii la un moment mai timpuriu din zi este mai sățios decât consumul aceluiași număr de calorii la o oră mai târzie și că se redu-

ce consumul total de calorii. Dacă mâncaţi mese copioase la o oră mai târzie, acestea nu vor fi la fel de satisfăcătoare şi, prin urmare, veţi mânca mai mult.

Cealaltă constatare principală a acestui studiu a fost faptul că alimentele cu o densitate superioară a substanţelor nutritive şi o densitate energetică inferioară (mai puţine calorii), precum alimentele integrale (legume, fructe, cereale integrale, fasole şi nuci), au condus la un aport global de calorii mai mic, indiferent de ora din zi la care erau consumate.

În cazul în care consumaţi calorii goale, provenite din alimente rafinate (gogoşi, covrigi dulci) şi zaharuri, veţi mânca mai mult per total. Cu alte cuvinte, deşi micul dejun este util, un mic dejun bun (absorbit lent, care conţine proteine: ouă, unt de arahide, un shake de proteine sau cereale integrale cu nuci) este şi mai bun şi, poate, mai eficient în a preveni fluctuaţiile metabolice pe parcursul restului zilei. Poate din acest motiv studiile au arătat că, în afară că are un efect emoţional pozitiv, micul dejun este unul dintre puţinele elemente asociat cu longevitatea şi cu o greutate sănătoasă.

Micul dejun înseamnă, după cum îi spune şi numele, pregătirea pentru dejun, adică pentru prânz. Dacă mâncaţi atunci când vă treziţi, nivelul zahărului din sânge revine la normal, metabolismul porneşte din nou, iar mecanismul dumneavoastră metabolic va fi echilibrat pentru tot restul zilei. Prin urmare, pregătiţi-vă pentru dejun în fiecare dimineaţă. Veţi fi mai sănătos, veţi căpăta mai multă energie pe parcursul zilei şi veţi slăbi.

Nu mâncaţi înainte de a merge la culcare

După cum vă amintiţi din discuţia noastră privind dieta luptătorilor de sumo, dacă mâncaţi înainte de culcare metabolismul va încetini şi vă veţi îngrăşa. Soluţia este simplă: luaţi cina mai devreme şi încercaţi să nu mergeţi la culcare cel puţin două-trei ore după ce aţi mâncat. Când dormiţi, toate moleculele hormonale şi mesagere care vă controlează metabolismul stimulează vindecarea, repararea şi creşterea. De asemenea, încercaţi să mâncaţi mai uşor la cină. Dacă acumulaţi energia mai devreme, veţi slăbi şi vă veţi menţine la o greutate optimă. De fapt, dacă doriţi să preveniţi încetinirea metabolică din timpul nopţii, faceţi o scurtă plimbare după cină: vi se va reduce nivelul de zahăr din sânge şi vi se va accelera metabolismul.

Pasul 3: Mâncaţi alimente care vă controlează apetitul şi evitaţi-le pe cele care îl dezechilibrează

Normele alimentare de bază, din capitolul 16, sunt incluse în principiile Ultrametabolismului. Ele vă vor ajuta să vă controlaţi apetitul în mod natural şi fără efort.

Pentru a crea armonie la nivelul hormonilor, a activa genele care vă determină să slăbiţi şi a vă controla apetitul, trebuie să vă concentraţi pe includerea în alimentaţie a unor mâncăruri integrale, neprelucrate, care să conţină grăsimi bune, o SG redusă şi un IF ridicat. Veţi găsi o listă a mâncărurilor la pagina 216.

Pentru a vă echilibra apetitul, există câteva alimente pe care trebuie să

le evitați pe cât posibil. Printre acestea se numără și câteva dintre alimentele pe care trebuie să le eliminați în faza de pregătire a principiilor Ultrametabolismului. Merită să le repetăm și aici.

- Uleiurile hidrogenate
- Uleiurile vegetale rafinate
- Zaharurile
- Îndulcitorii artificiali
- Siropul de porumb bogat în fructoză
- Produse făinoase
- Cereale rafinate
- Mâncare nesănătoasă
- Mâncare tip fast-food
- Alimente prelucrate

Pasul 4: Folosiți plante pentru a vă optimiza echilibrul hormonal

S-a demonstrat că anumite alimente au efect asupra controlului apetitului. Puteți include în alimentația dumneavoastră următoarele plante. Fiecare dintre acestea are potențialul de a vă ajuta să vă controlați apetitul, iar multe dintre ele pot fi folosite cu ușurință în rețetele prezentate în această carte sau administrate ca suplimente (vezi Anexa B).

- Ginseng
- Ceai verde
- Cimbrișor
- Scorțișoară

Pasul 5: Folosiți suplimente pentru a vă controla apetitul și a echilibra comunicarea între celulele din creier, grăsime și intestin

S-a demonstrat că următoarele suplimente ajută la controlul apetitului. Dacă încă aveți probleme cu acest element al programului de slăbire, după urmarea părților anterioare ale protocolului, puteți adăuga aceste suplimente la alimentația dumneavoastră zilnică de bază (pentru mai multe informații consultați capitolul 16 și Anexa B), dacă aveți probleme cu reglarea apetitului sau cu sindromul metabolic.

- Acidul alfa-lipoic, un antioxidant puternic care îmbunătățește metabolismul glucozei
- Acidul gama-linolenic (AGL), care se găsește în uleiul din primula de seară
- PGX (PoliGlicopleX) sau fibra din rădăcină de konjac, fibre speciale care absorb zaharurile și grăsimile din intestin

Pasul 6: Faceți analize pentru a afla care sunt cauzele unui apetit neînfrânat

Dacă vă aflați în intervalul între moderat și ridicat de la pagina 97, trebuie să vă gândiți serios la efectuarea unor analize suplimentare, care vă pot ajuta să vă dați seama care sunt problemele dumneavoastră referitoare la controlul apetitului și care vă pot arăta ce anume trebuie să faceți pentru a schim-

ba situația. Dacă ați avut un scor foarte ridicat la acest chestionar, trebuie să apelați la ajutor medical profesionist.

Aş începe cu următoarele analize de bază. Există şi analize mai avansate, iar informațiile despre ele sunt disponibile la adresa www.ultrametabolism.com/tests.

Analiza de toleranță la insulină şi glucoză

- Un test de două ore de răspuns la insulină şi glucoză este testul cel mai bun pentru rezistența la insulină şi sindromul metabolic, iar eu îl efectuez la cel mai mic semn de apariție a burții sau de probleme cu echilibrul zahărului. Măsurarea insulinei, pe lângă nivelul de zahăr, se face măsurând răspunsul la o băutură care conține 75 de grame de zahăr (aproximativ 2 Coca-Cola!). Dacă nivelul dumneavoastră de insulină este ridicat, apetitul nu va putea fi controlat.
- Nivelul de insulină pe stomacul gol trebuie să fie mai mic de 8 mIU/ml, iar la un test de insulină la două ore după masă, mai mic de 30 mIU/ml.
- Nivelul de zahăr din sânge pe stomacul gol trebuie să fie mai mic de 90 mg/dl, iar la un test de zahăr la două ore după masă trebuie să fie mai mic de 120 mg/dl.

Testele pentru nivelul de trigliceride şi de HDL

- Acestea vă măsoară grăsimile din sânge şi sunt cel mai bun mijloc de a măsura indirect rezistența la insulină. Se efectuează de regulă ca parte a profilului de colesterol. Însă valorile normale ale colesterolului total pot fi înşelătoare, deoarece, în cazul în care colesterolul bun sau HDL are un nivel redus (<40 mg/dl), poate părea că aveți o valoare normală a colesterolului, însă situația este mult mai rea decât dacă ați avea un nivel total al colesterolului foarte ridicat şi un nivel HDL la fel de ridicat. De exemplu, dacă HDL este 30 mg/dl şi colesterolul total este 180 mg/dl, raportul dintre colesterolul total şi HDL este 5, ceea ce nu este deloc bine. Dacă nivelul total este 300 mg/dl şi nivelul HDL 100 mg/dl, raportul este 3, ceea ce este mult mai bine. Valoarea ideală este sub 3. HDL trebuie să fie mai mare de 60 mg/dl.
- Nivelul trigliceridelor (sau principalul tip de grăsimi din sânge) creşte odată cu consumul de zahăr, mai ales de sirop de porumb bogat în fructoză. Un nivel mai mare de 100 mg/dl este considerat ridicat.
- *Notă*: Aceste măsurători sunt utile pentru evaluarea sindromului metabolic doar dacă *nu* vi se administrează medicamente pentru reducerea colesterolului.

Principiile ultrametabolismului şi controlul apetitului

Principiile Ultrametabolismului sunt construite pe baza tuturor premiselor din acest capitol. Ultrametabolismul vă va ajuta să echilibraţi şi să controlaţi interacţiunea celulară dintre creier, intestin şi grăsime, astfel încât organismul să lucreze pentru dumneavoastră, nu împotriva dumneavoastră. Operând câteva modificări simple în stilul de viaţă şi în compoziţia, programarea şi frecvenţa meselor, reducând sarcina glicemică şi mărind aportul de fibre prin consumul de alimente integrale, vă puteţi schimba metabolismul, de la foame la satisfacţie, de la îngrăşare la slăbire, de la a vă simţi rău la a vă simţi excelent.

Un om cu pofte necontrolabile

Pofta, un lup universal.
SHAKESPEARE

Într-o seară, după ce susţinusem un discurs în New York, s-a apropiat de mine un bărbat care m-a rugat să-l tratez. Era rotunjor, avea o faţă îmbujorată, rotundă, o voce puternică şi maniere elegante. Totul era mare la acest om: apetitul, burta şi sufletul.

Părea foarte interesat de munca mea şi am fost surprins când a apărut la mine la birou. Samuel avea aproape şaizeci de ani şi, pe măsură ce simţea venirea morţii, nu mai iubea atât de mult tot ceea ce era mare. Mi-a povestit despre anii în care îşi hrănise grăsimea, despre cum mânca o jumătate de kilogram de îngheţată în fiecare seară înainte de a se duce la culcare, pentru a rămâne gras.

Uneori se răzgândea şi încerca să slăbească. Încerca să slăbească pe măsură ce se îngrăşa. Apelase la diete extreme, însă rezultatele erau mereu aceleaşi: punea la loc mai multe kilograme decât slăbise.

În final şi-a dat seama că prezenţa impunătoare pe care i-o ofereau cele 150 de kilograme nu merita toate bolile de care suferea. Era din ce în ce mai obosit şi respira greu, avea nasul congestionat şi picioarele umflate. Pielea îi era uscată, iar tot corpul i se acoperise de micoze, care îi fermentau pe piele.

Nu ştia că este diabetic şi avea un nivel periculos al colesterolului, angină, apnee în somn (manifestată prin sforăit şi prin lipsa de aer în timpul nopţii), o tiroidă leneşă. A observat că îi dispăruse părul de pe picioare şi că faţa şi pieptul îi căpătaseră un aspect mai feminin. Din cauza estrogenului produs de celulele grase, nivelul de hormoni feminini din organismul său era identic cu cel al unei femei.

Nu îşi dădea seama că ruginea pe interior, că ficatul nu putea face faţă cerinţelor de detoxifiere ale organismului şi că nu mai putea arde grăsimile. Odată, pofta mare de viaţă îi crease personalitatea, însă reuşise să o controleze. Acum, pofta îl controla pe el şi se simţea neputincios, oricât ar fi încercat să îndepărteze tentaţiile.

Analizele au arătat o apnee severă a somnului, blocaje în fluxul de sânge către inimă, particule foarte mici de colesterol LDL și HDL (cu cât este mai mică particula de colesterol, cu atât este mai periculoasă), un nivel periculos de ridicat al trigliceridelor și un nivel foarte ridicat al insulinei și al zahărului din sânge. Situația hormonală era complet dezechilibrată: insulina depășea valoarea de 200 mIU/ml (valoarea normală <30) după o băutură cu adaos de zahăr, nivelul de estrogen era ridicat, nivelul tiroidei era redus, iar cel al hormonului de creștere foarte redus. Din cauza ficatului gras avea alergii la mâncare și deficiențe de detoxifiere.

I-am spus că, dacă îmi va urma toate sugestiile, va slăbi și se va simți mai bine și vor dispărea toate aceste simptome. Tot ceea ce se întâmplase, se întâmplase chiar din cauza lui, iar situația putea fi remediată. I-am prescris un program simplu: principiile Ultrametabolismului.

I-am recomandat să mănânce alimente integrale, nerafinate, fără restricții asupra caloriilor sau a cantităților. I-am vorbit despre densitatea substanțelor nutritive, despre alimentele cu mulți nutrienți și puține calorii precum cerealele integrale, fasolea, legumele, fructele, semințele și nucile. I-am spus că trebuie să meargă pe jos și, treptat, să înceapă să facă mișcare. I-am dat suplimente pentru a echilibra nivelul de zahăr din sânge, antioxidanții precum acidul lipoic și coenzima Q10 (Co Q10) pentru inimă. De asemenea, i-am administrat plante pentru a-i vindeca ficatul gras, ulei de pește și o cantitate suplimentară de fibre. Pentru a-și echilibra tiroida a început să ia o doză mică de Armour Thyroid, iar apneea am tratat-o cu ajutorul unui mecanism special numit CPAP, care îi menținea căile respiratorii deschise în timpul nopții.

Entuziast, însă oarecum sceptic, a plecat din biroul meu hotărât să facă o schimbare. Peste trei luni, am vorbit din nou cu el. Slăbise 15 kilograme, avea mai multă energie și începea să-i placă să facă mișcare. Congestia nazală îi dispăruse, iar picioarele umflate, pline de lichid i se subțiaseră. Îi dispăruseră toate poftele, nu mai simțea că-i e foame și i se părea că programul este ușor de urmat.

Peste opt luni ne-am întâlnit din nou și i-am cerut să-și repete analizele de sânge. Am fost șocat atunci când s-a cântărit. Slăbise 55 de kilograme fără a se supune unei diete cu mari privațiuni. Pur și simplu își schimbase stilul de viață și de mâncat. Diabetul i se vindecase, iar nivelul zahărului din sânge îi scăzuse de la 130 la 74 mg/dl (o valoare >126 mg/dl pe stomacul gol denotă diabet). Nivelul de colesterol HDL și LDL și de trigliceride era normal, fără niciun medicament. Făcea mișcare de trei-patru ori pe săptămână și se simțea cu 20 de ani mai tânăr. După o viață de pofte necontrolabile, găsise în final echilibrul și sănătatea, fără a suferi și savurând în continuare mâncarea.

Rezumat

❖ Sistemul de control al apetitului este guvernat de un set complex de interacțiuni între celulele de grăsime, cele din intestin şi cele din creier. Îl puteți controla urmând procesul compus din şase paşi, prezentat în acest capitol.

CAPITOLUL 10

CONTROLAȚI STRESUL

În ce fel stresul vă îngrașă și relaxarea vă slăbește

Un stil de viață periculos, îngrășare garantată

Ester era artistă și iubea viața. Trecea cu grație prin ea. Copiii erau pentru ea cea mai mare pasiune. Toți erau frumoși, deja mari, inteligenți și iubitori. Până la vârsta de șaizeci și cinci de ani, Ester nu avusese niciodată probleme cu greutatea. Nu făcea prea multă gimnastică, însă mergea pe jos, se ocupa de grădină și dansa.

Apoi, una dintre fiicele ei s-a mutat în Israel, într-o perioadă în care conflictele dintre israelieni și palestinieni erau deosebit de aprinse. A început să se uite de dimineața până seara la CNN, așteptând, nerăbdătoare. Fiica ei era în siguranță? Ultimele bombardamente sau atentate aveau loc în cartierul ei?

Situația a continuat așa luni de zile, deși familia încerca s-o distragă. Fiica ei o suna și îi spunea că era în siguranță și fericită, însă acest lucru nu-i potolea neliniștea. Stresul creștea și, odată cu el, și mărimea hainelor. S-a îngrășat 18 kilograme în timp ce urmărea CNN.

Deși timpul pe care îl petreceți la televizor se asociază direct cu îngrășarea, în cazul lui Ester situația era accentuată de starea de alertă care îi distrugea sistemul nervos. Se comporta ca și cum ea însăși s-ar fi aflat într-o zonă de război, iar hormonii pe care-i producea atunci când era stresată o făceau să se îngrașe tot mai mult. Nu avea nevoie să facă mai multă mișcare sau să-și schimbe alimentația; avea nevoie să-și relaxeze sistemul nervos, să-și liniștească moleculele de alarmă care o făceau să se îngrașe. Trebuie să elimine un singur lucru din alimentație: CNN. După ce fiica ei s-a întors din Israel, greutatea i-a revenit la normal.

Am devenit şoareci închişi în cuşcă?

Închipuiţi-vă că sunteţi un şoarece, imobilizat cu sârmă într-o cuşcă. Este suficient de rău să fii şoarece de laborator, dar să mai fii şi imobilizat într-o cutiuţă. Sunteţi complet stresat. Sunteţi imobilizat în cuşcă, îngrijorat pentru viaţa dumneavoastră şi, prin urmare, organismul dumneavoastră declanşează o stare de alertă, răspunsul primitiv prin „luptă sau fugă”, stare în care toate moleculele care strigă „Pericol!” către organismul dumneavoastră se revarsă în fluxul sanguin.

În timp ce vă aflaţi în cuşcă, incapabil să vă mişcaţi în libertate, valul de molecule declanşat de creier începe să vă alerge prin corp, spunându-vă că a sosit momentul să luptaţi pentru viaţa dumneavoastră sau să fugiţi cât vă ţin picioarele. Respiraţia vi se accelerează, vă creşte tensiunea, iar oxigenul părăseşte partea superioară a corpului şi ajunge în cea inferioară, pentru a vă permite să fugiţi. Glandele adrenale (glande mici aflate în partea superioară a rinichilor, care controlează stresul şi echilibrul fluidelor) eliberează adrenalină şi cortizol (hormonii de stres) în fluxul de sânge, provocând acest lanţ de evenimente. Acest răspuns creşte nivelul de grăsimi, zahăr şi insulină din sânge, pregătindu-vă pentru necesităţi energetice sporite.

S-au efectuat studii de acest gen pe şoareci de laborator şi nu veţi fi surprins să aflaţi că lanţul de evenimente descris mai sus este complet adevărat. Faptul şocant, însă, este ceea ce se întâmplă cu greutatea şoarecilor din cuşcă. Fără a li se creşte aportul caloric (de fapt, au mâncat mai puţin) sau fără a li se reduce consumul de energie, ei s-au îngrăşat. (De fapt, au consumat mai multă energie, luptându-se să se elibereze.) Au mâncat mai puţin, au făcut mai multă mişcare şi *s-au îngrăşat*. Aşa este, s-au îngrăşat doar din cauza stresului![1]

Oamenii răspund în mod similar la stres, prin „luptă sau fugă”. Am simţit cu toţii acea grabă subită într-un moment de teroare. Problema noastră este că simţim frecvent stresul, iar acest set de răspunsuri se declanşează în organism chiar şi atunci când nu ne aflăm într-un real pericol. Pentru că psihologia noastră este mult mai complexă decât cea a unui şoarece, suntem stresaţi deseori în legătură cu lucruri care, de fapt, au un impact foarte redus asupra siguranţei noastre fizice.

Câţi dintre noi nu au simţit un stres profund şi continuu atunci când ne-am confruntat cu o situaţie care nu reprezenta un pericol imediat? De fapt, acest comportament este atât de înrădăcinat în cultura noastră, încât cei mai mulţi dintre noi nu observă efectele stresului cronic cu care trăim în fiecare zi: slujbe solicitante, tensiune conjugală, insomnie, prea multe lucruri de făcut şi prea puţin timp. Sunt sigur că lista este mult mai lungă, pentru mulţi dintre noi.

Cu toate acestea, acest mecanism, dacă este declanşat prea frecvent, conduce la rezistenţă la insulină sau la sindromul metabolic şi, după cum vă amintiţi din capitolul 9, această stare conduce la îngrăşare. Un nivel ridicat constant al hormonilor de stres care circulă în organism are efecte devastatoare asupra oamenilor, efecte similare celor observate la şoarecii de laborator. Această legătură între stres şi metabolismul deficitar nu este considerată importantă de medici sau de publicul general şi este o descoperire recentă a cercetărilor ştiinţifice.

Ideea că stresul poate conduce la îngrăşare poate fi suficientă să vă facă să vă aruncaţi de la balcon. Cum este posibil să mâncaţi mai puţin, să faceţi maí multă mişcare şi tot să vă îngrăşaţi? Adevărul este că, din punct de vedere evoluţionist, situaţia are sens. Dacă este supus unui stres fizic sau psihologic, organismul este proiectat să se protejeze şi unul dintre modurile în care poate face acest lucru este păstrându-şi greutatea. La urma urmei, dacă fugiţi de un prădător, cum puteţi şti cu siguranţă unde veţi lua următoarea masă? Mai bine să păstraţi caloriile pentru a le utiliza în viitor. Acesta este doar un alt exemplu al faptului că organismul nostru de astăzi este rezultatul unui stil de viaţă ancestral.

Cu toate acestea, pentru a ne adapta metabolismul şi a putea vorbi aceeaşi limbă cu genele, trebuie să acceptăm acest adevăr. Dacă stresul ne face să ne îngrăşăm, trebuie să învăţăm să slăbim. Însă înainte de a afla mai multe despre cum şi de ce trebuie să ne relaxăm, să vedem cu cât de mult stres vă confruntaţi în prezent şi dacă acesta vă împiedică să slăbiţi. Vă va ajuta următoarea evaluare.

CUM VĂ AFECTEAZĂ RĂSPUNSUL LA STRES?

Marcaţi 1 punct de fiecare dată când răspundeţi „da" la următoarele întrebări, bifând căsuţa din coloana dreaptă. Consultaţi pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretaţi scorul.

	DA
Aveţi hipotensiune arterială?	☐
Aveţi ameţeli când vă ridicaţi în picioare?	☐
Aţi fost diagnosticat cu hipoglicemie?	☐
Simţiţi că vă este poftă de sare sau de dulciuri?	☐
Aveţi cercuri închise la culoare sub ochi?	☐
Aveţi probleme în a adormi şi/sau în a dormi?	☐
Vă simţiţi ameţit şi obosit atunci când vă treziţi?	☐
Vi se înceţoşează mintea sau aveţi probleme de concentrare?	☐
Aveţi migrene?	☐
Suferiţi frecvent de infecţii (de exemplu de răceli)?	☐
Obosiţi rapid atunci când faceţi mişcare sau vă simţiţi foarte obosit după ce faceţi mişcare?	☐
Vă simţiţi deseori stresat?	☐
Vă simţiţi obosit, dar în acelaşi timp activ?	☐
Reţineţi apa în organism?	☐
Aveţi atacuri de panică sau vă speriaţi uşor?	☐
Aveţi palpitaţii?	☐
Aveţi nevoie să vă începeţi ziua cu cafeină?	☐
Aveţi toleranţă redusă la alcool, cafeină şi medicamente?	☐
Vă simţiţi frecvent slăbit şi/sau tremuraţi des?	☐
Vă transpiră palmele şi picioarele atunci când sunteţi nervos?	☐
Vă simţiţi obosit frecvent?	☐
Simţiţi frecvent slăbiciune musculară?	☐

Dacă nu doriţi să scrieţi în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteţi descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

Identificarea stresului (multe persoane nu recunosc efectele pe care le are stresul asupra sănătății lor) este doar primul pas. Acum este important să înțelegeți care este impactul stresului asupra organismului dumneavoastră.

Ce este stresul și de unde provine?

Stresul este definit ca o amenințare reală sau percepută asupra organismului sau egoului dumneavoastră. Poate fi vorba de un rinocer care vă urmărește (povestea pe care am prezentat-o în capitolul 1) sau doar de o senzație de neajutorare. Factorul de stres poate fi unul psihologic sau social, precum depresiile, anxietatea, tristețea, statutul socioeconomic inferior, divorțul, singurătatea sau șomajul, ori fizic: o infecție, o cauză care declanșează inflamări, expunerea la temperaturi reduse, toxine în mediul înconjurător, dureri, mișcarea fizică excesivă, fumatul, alcoolul sau stimulenții.

Supraponderalitatea este un factor semnificativ de stres. Vă afectează la nivel fizic, dar și la nivel psihologic. Supraponderalitatea conduce la producerea unei cantități sporite de hormoni de stres, înrăutățind spirala periculoasă a creșterilor cronice ale acestor hormoni, care provoacă depresie, pierderea memoriei, pierderi de calciu din oase, afecțiuni cardiace, cancer și afecțiuni imunitare. Pe lângă stresul fizic de transportare a acestor kilograme în plus, pe lângă uzura articulațiilor, modificările hormonale și imunitare care se produc odată cu obezitatea conduc la o îmbătrânire prematură și la o degenerare mai rapidă.

Totodată, vă veți confrunta cu numeroase presiuni sociale și psihologice interne care derivă din supraponderalitate: derâderea socială, problemele sexuale, incapacitatea implicării în activități fizice plăcute precum jocurile cu copiii dumneavoastră, rușinea de a vă opri la magazine pentru bărbați sau femei „grase". Lista poate continua. Supraponderalitatea este un factor de stres prin ea însăși.

Pentru a înțelege stresul, trebuie să analizăm definițiile acestui concept. Hans Selye, doctor în medicină, a introdus termenul „stres" într-o lucrare apărută în revista *Nature* în anul 1936, lucrare intitulată „Un sindrom produs de diverși agenți nocivi", în care definește stresul drept „răspunsul nespecific al organismului la orice solicitare". Desigur, este posibil ca Woody Allen și James Bond să răspundă diferit la același factor de stres, însă cheia este *percepția* stresului. Pericolul nu trebuie să fie real; pur și simplu, trebuie să credem că ne poate afecta în mod real, pentru a declanșa toate reacțiile fiziologice asociate stresului. Frecvent, factorii de stres cei mai mari nu sunt lucrurile sau persoanele, ci *gândurile* noastre despre acestea.

Deși majoritatea celor care citiți această carte nu vă aflați frecvent în pericol de moarte, toți cei care trăim în societatea modernă ne confruntăm regulat cu situații care ne stresează. Prin urmare, declanșăm constant un lanț de reacții în organism care nu numai că ne dezechilibrează din punct de vedere psihologic, ci ne și determină să ne îngrășăm. Să vedem cum se întâmplă acest lucru.

Legătura dintre creier şi intestin: cum ne îngraşă cel de-al doilea creier din stomac

Creierul dumneavoastră vorbeşte cu intestinul prin intermediul „celui de-al doilea creier", sistemul nervos enteric sau intestinal. Acesta este *sistemul nervos autonom* (denumit frecvent sistemul nervos automat) şi este format din două părţi. O parte, *sistemul nervos simpatic*, este responsabilă pentru răspunsul la stres. Încetineşte procesele, vă determină să stocaţi grăsimea, vă reduce metabolismul, creşte nivelul de zahăr din sânge şi conduce la arsuri sau la reflux gastric (mâncarea urcă pe tubul digestiv, când ar trebui să coboare) şi la constipaţie (mâncarea rămâne acolo unde se află, în loc să circule).

Cealaltă parte, *sistemul nervos parasimpatic*, este responsabilă pentru răspunsul la relaxare. Vă face să digeraţi mâncarea, asigură buna funcţionare a lucrurilor, accentuează arderea grăsimilor şi reduce nivelul de zahăr din sânge.

Atunci când vă simţiţi relaxat şi în siguranţă, organismul este programat să digereze şi să prelucreze mâncarea. Când vă simţiţi stresat şi în pericol, nu este momentul cel mai oportun pentru a digera prânzul. Necesităţile de supravieţuire vă canalizează întreaga energie în direcţia combaterii sau evitării stresului sau pericolului, nu în direcţia digestiei alimentelor.

Atunci când sunteţi stresat, se activează partea care vă îngraşă (sistemul nervos simpatic) şi toate semnalele sunt perturbate: creşte senzaţia de foame, se încetineşte metabolismul şi vă îngrăşaţi. Multe persoane au transformat mâncarea într-un duşman. Pentru ele, a mânca este ceva stresant. Trebuie să mănânce, însă le este teamă să nu se îngraşe, aşa că cina poate deveni o experienţă cu adevărat stresantă. Aceasta înseamnă că nu îi îngraşă doar caloriile pe care le consumă, ci mai ales stresul pe care îl resimt în urma consumului de calorii.

Însă acesta este doar un aspect al situaţiei. Atunci când suferiţi de stres cronic, declanşaţi o serie de dezechilibre hormonale care complică şi mai mult problema.

Stresul: hormoni dezechilibraţi

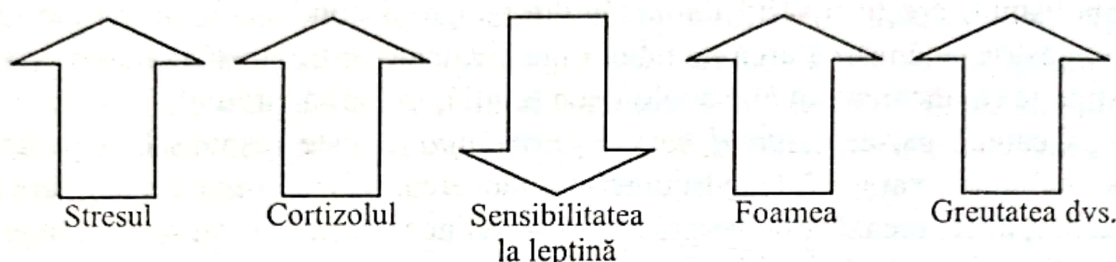
Atunci când creierul suferă de stres cronic, hormonii dumneavoastră se dezechilibrează. Fiecare dezechilibru de acest gen vă poate afecta în mod grav sănătatea şi capacitatea de a slăbi. Să vedem câteva exemple.

Atunci când vă confruntaţi cu o situaţie stresantă, organismul dumneavoastră eliberează un hormon numit *cortizol*. Cortizolul este responsabil pentru declanşarea tuturor răspunsurilor fiziologice asociate stresului. Studiile au arătat că atunci când se eliberează cortizol în sânge, deveniţi mai puţin sensibil la leptină, hormonul care transmite la creier senzaţia de saţietate.

Când se întâmplă acest lucru, aveţi tendinţa să mâncaţi mai mult şi aveţi poftă mai mare de zahăr. Aceasta înseamnă că organismul dumneavoastră vă încetineşte metabolismul atunci când sunteţi stresat şi că vă spune să consumaţi mai multe calorii. Situaţia pare perfect inteligibilă din perspectivă evoluţionistă.

Atunci când sunteți în pericol, mâncați cât puteți și stocați energia respectivă, pentru a fi sigur că puteți face față perioadelor periculoase care vă așteaptă. Însă, în societatea modernă, în care percepem pericolul deși, de fapt, suntem perfect în siguranță, acest mecanism este înșelător pentru sănătatea noastră. Iată o diagramă simplă care vă arată în ce mod stresul poate conduce la creșterea în greutate:

Modul în care stresul vă determină să vă îngrășați



S-au efectuat nenumărate studii, care arată o legătură directă între stres și creșterea în greutate. Doar câteva dintre ele sunt suficiente pentru a vă face să înțelegeți cât de importantă este această legătură pentru creșterea în greutate și cât de important este să reduceți stresul pentru a putea slăbi.

Cercetările au arătat că femeile cu un nivel ridicat al rasismului perceput și internalizat prezentau niveluri mai ridicate de cortizol și era mai probabil să devină supraponderale și să acumuleze grăsime în jurul burții.[2] De asemenea, într-un studiu asupra femeilor, s-a constatat că femeile care au declarat că au stări de anxietate aveau un nivel mai ridicat de cortizol și colesterol, un nivel inferior de testosteron și de hormon tiroidian și mai multă greutate în jurul taliei decât femeile care nu au declarat o astfel de anxietate.[3]

S-a demonstrat că stresul reduce nivelul de testosteron, ceea ce conduce la pierderea masei musculare și la acumularea de grăsime. Când bărbații se uită la fotbal și echipa lor preferată câștigă, nivelul de testosteron crește. Când echipa preferată pierde, situație percepută ca stres, nivelul de testosteron scade.

Multe alte efecte se produc ca urmare a unei stări cronice de alarmă, care conduce la deteriorarea metabolismului și, în final, la obezitate. Scade nivelul hormonilor de creștere, al testosteronului și al HDL (colesterolul bun), în timp ce cresc nivelul de insulină, zahărul din sânge, colesterolul și tensiunea arterială, toate acestea conducând la îngrășare.

Stresul prelungit, persistent[4] poate conduce la dezvoltarea de rezistență la insulină, la scăderea apetitului sexual și la infertilitate. De asemenea, puteți pierde masă musculară, iar țesutul visceral adipos gras de pe burtă (TVA) crește, dându-vă forma unui „măr". Nivelul de colesterol, presiunea arterială și trigliceridele cresc. Sunteți mai obosit, însă nu reușiți să dormiți. Sunteți din ce în ce mai deprimat. Sistemul imunitar este activat și crește răspunsul inflamator. Același lucru se întâmplă cu procesul de „ruginire" sau cu stresul oxidativ. Tiroida devine mai leneșă, iar sistemul de detoxifiere este supraîncărcat. Fără a avea la dispoziție o metodă de a contracara efectele stresului cronic, ne aflăm

pe o pantă alunecoasă înspre îngrăşare şi îmbolnăvire. Acest tip de stres constant şi persistent contracarează toate cele 7 chei către Ultrametabolism.

Ţesutul visceral adipos dobândit din cauza stresului vă îngraşă şi mai mult

Însă problemele pe care stresul le provoacă siluetei dumneavoastră sunt şi mai grave. Organismul îşi încetineşte metabolismul şi vă spune să mâncaţi mai mult, iar grăsimea pe care o acumulaţi din cauză că sunteţi stresat comunică mesaje negative organismului dumneavoastră.

Organismul are un mod stereotipic de a reacţiona la stres, indiferent de oriunde provine şi de forma sub care se prezintă. După cum aţi citit mai sus, atunci când vă simţiţi stresat, creierul dumneavoastră declanşează o stare de alarmă care activează o serie de răspunsuri chimice ce vă încetinesc metabolismul şi încep să acumuleze calorii. O bună parte dintre acestea este reprezentată de ţesutul visceral adipos.

Ideea învechită conform căreia grăsimea este doar un depozit de energie de care aveţi nevoie în timpul perioadelor de foamete începe să dispară. Celulele grase sunt considerate acum un organ endocrin, o parte a sistemului de comunicare hormonală. Celulele grase sunt un organ endocrin activ, care transmite mesaje restului organismului pentru a regla greutatea, metabolismul, hormonii de stres şi inflamările şi, în acelaşi timp, sunt legate direct la sistemul dumneavoastră nervos autonom. Aceasta înseamnă că creierul le spune ce să facă, fără ca dumneavoastră să fiţi conştient de acest proces sau să-l puteţi controla.

Unul dintre principalii mesageri hormonali creaţi de grăsime este cortizolul. Reţineţi că acesta este principalul hormon de stres. El declanşează întregul lanţ de evenimente fiziologice asociate stresului, inclusiv încetinirea metabolismului.

După cum probabil v-aţi dat seama până acum, acest proces se transformă foarte rapid într-un cerc vicios, în care stresul şi îngrăşarea se alimentează reciproc, în mod constant. Atunci când sunteţi stresat, organismul eliberează cortizol, acesta inhibând răspunsul dumneavoastră la leptină şi încetinindu-vă metabolismul. Prin urmare, creşte ţesutul visceral adipos. Apoi, acest ţesut începe să trimită mai mult cortizol în sânge, iar procesul reîncepe.

Concluzia? Stresul vă îngraşă, grăsimea care se acumulează în jurul taliei (ţesut visceral adipos) produce şi mai mulţi hormoni de stres, ceea ce conduce la o acumulare şi mai mare de grăsime, mai mulţi hormoni de stres, mai multă grăsime şi tot aşa, de-a lungul unei spirale vicioase. Singurul mod în care puteţi opri acest ciclu este *relaxându-vă*.

Rolul genelor: legătura dintre gene, stres şi grăsime

Mai mult, unele persoane au o modificare genetică care le împiedică să prelucreze corect cortizolul. Cercetătorii au constatat că în cazul unor persoane care suferă de stres cronic este afectată curba de răspuns către creier, care în mod normal opreşte producţia de cortizol. Aceste persoane suferă modificări

genetice (*polimorfisme*) care conduc la o incapacitate ereditară de a frâna răspunsul la stres. Prin urmare, sunt prinse în permanență într-un ciclu de stres, îngrășare și producere de cortizol. Aceste persoane se îngrașă în situații de stres și mai mult decât persoanele obișnuite.

Înainte ca unii dintre dumneavoastră să sugereze că obezitatea este în principal genetică, doresc să vă prezint un studiu. Au fost studiate douăzeci de perechi de gemeni identici, a căror greutate diferea cu peste 18 kilograme. Gemenii supraponderali aveau un nivel mai ridicat de adrenalină și cortizol (hormonii de stres) și dormeau mai prost, consumau mai mult alcool și aveau un nivel perceput de stres superior. Nu prezentau nicio diferență din punctul de vedere al genelor, ci doar al nivelului de stres.[5]

Vestea bună este că și persoanele care sunt predispuse genetic la îngrășare pot modifica semnificativ ceea ce genele îi transmit organismului să facă, oferindu-le genelor tipul corect de informații. Dacă aveți o predispoziție genetică pentru probleme cu cortizolul în exces din sistem, vă recomand același lucru pe care îl recomand tuturor celor care se confruntă cu o problemă de stres cronic: *relaxați-vă.*

Problemele cu stresul nu se opresc aici: pierderea ritmului, insomnii, arsuri metabolice și sindromul mâncatului în timpul nopții

În situațiile în care stresul la care sunteți supus persistă, dispare ritmul circadian sau diurn normal al hormonilor dumneavoastră. Prin urmare, anumiți hormoni cresc atunci când ar trebui să se reducă și invers. Într-un final, sistemul dumneavoastră „se arde", o stare denumită *arsură metabolică.*

Hormonul cortizol crește de regulă dimineața, pentru a vă trezi, a vă crește apetitul și a vă da energie pentru restul zilei. În mod normal, noaptea scade și crește nivelul hormonilor de creștere și al melatoninei, ajutându-vă să dormiți și să vă reparați organismul. În cazul arsurilor metabolice, acest ritm normal dispare, contribuind la îngrășare.

În unele cazuri, oamenii încep să sufere de „sindromul mâncatului în timpul nopții", o stare în care vă scade pofta de mâncare dimineața și vă este tot mai multă foame în timpul nopții, ceea ce împiedică slăbirea. În mod normal, aceste persoane au un nivel ridicat al cortizolului. Într-un studiu pe astfel de persoane, numai o săptămână de relaxare a condus la reducerea nivelului de cortizol, a foamei și a mâncării consumate în timpul nopții.[6]

Insomnia este o altă principală sursă de stres a lumii moderne. Un american doarme în medie cu două ore mai puțin decât acum patruzeci de ani. Ce efect are aceasta asupra metabolismului și greutății? Un grup de cercetători a constatat că insomnia la persoanele sănătoase conduce la creșterea nivelului de *grelină*, hormonul foamei și la reducerea nivelului de *leptină*, hormonul de sațietate. Acestor persoane le era tot mai foame și aveau poftă de alimente cu multe calorii, bogate în carbohidrați. Am petrecut multe nopți albe atunci când lucram la secția de urgențe și vă pot spune că acest lucru este adevărat!

Relaxarea vă ajută să slăbiţi

Toate aceste perturbări ale metabolismului contribuie la îngrăşare. Mai mult, toate componentele organismului dumneavoastră sunt interconectate, iar factorii care conduc la producţia sporită de insulină, precum alimentele glicemice sau mesele copioase, provoacă de asemenea stres şi creşterea nivelului de cortizol[7], perpetuând un alt ciclu vicios. Stresul cronic afectează în mod negativ toate cele 7 chei spre Ultrametabolism. De asemenea, el este unul dintre factorii importanţi în dezvoltarea sindromului metabolic. Puteţi vedea că reducerea stresului joacă un rol important pentru slăbire şi sănătate. Însă cum puteţi face acest lucru? Răspunsul este simplu: învăţaţi să vă relaxaţi.

Stresul cronic afectează în mod negativ toate cele 7 chei ale Ultrametabolismului.

După cum am spus mai înainte, răspunsul dumneavoastră la stres face parte din sistemul nervos autonom. Partea acestui sistem care declanşează alarma de stres este sistemul nervos simpatic. Atunci când sunteţi stresat, creierul trimite semnale prin acest sistem de alarmă (nervii simpatici) la celulele grase. Acest lucru încetineşte metabolismul, reduce arderea grăsimilor, dezvoltă rezistenţa la insulină şi, deci, conduce la îngrăşare. Aceasta este o parte a organismului pe care n-o puteţi controla în mod conştient, oricât de greu aţi încerca, astfel că nu puteţi opri sub nicio formă acest proces, dacă a început deja.

Partea bună este că acum *chiar puteţi controla* partea sistemului nervos care vă ajută să vă relaxaţi: sistemul parasimpatic. Atunci când vă relaxaţi, dezactivaţi genele care vă determină să vă îngrăşaţi şi le activaţi pe cele care stimulează slăbirea. Când vă relaxaţi, metabolismul se accelerează, creşte arderea grăsimilor, deveniţi mai sensibil la insulină şi, prin urmare, slăbiţi. Cu alte cuvinte, relaxarea este o strategie grozavă pentru slăbire!

Problema este că relaxarea nu este o stare naturală. Cei mai mulţi dintre noi sunt obişnuiţi să fie stresaţi şi n-au idee ce înseamnă să se relaxeze. Aşa că trebuie să învăţaţi să vă relaxaţi. Există un mod în care puteţi face acest lucru şi-l veţi afla în continuare în acest capitol.

Vă puteţi învăţa corpul şi mintea să se relaxeze urmând acest proces format din şase paşi:

- **Pasul 1:** Identificaţi şi reduceţi cauzele stresului.
- **Pasul 2:** Practicaţi o relaxare activă.
- **Pasul 3:** Consumaţi alimente care reduc stresul şi evitaţi-le pe cele care stimulează stresul.
- **Pasul 4:** Folosiţi plante pentru reducerea stresului.
- **Pasul 5:** Folosiţi suplimente pentru reducerea stresului.
- **Pasul 6:** Măsuraţi-vă răspunsul la stres atunci când faceţi analize.

Dacă aveţi probleme cu această cheie a Ultrametabolismului şi vă confruntaţi cu prea mult stres, puteţi răsturna situaţia şi puteţi remedia acest aspect, urmând aceşti paşi. Astfel, principiile Ultrametabolismului vor fi personalizate în funcţie de necesităţile dumneavoastră, permiţându-vă activarea genelor care

vă determină să slăbiți și dezactivarea celor care v-au determinat să vă îngrășați. Dacă ați obținut un scor ridicat la chestionarul din acest capitol, faceți analizele menționate la Pasul 6 și consultați un medic. Să vedem în ce mod vă poate ajuta acest proces format din șase pași.

Pasul 1: Identificați și reduceți cauzele stresului

Primul pas în reducerea nivelului de stres constă în a identifica ce anume vă stresează (factorii de stres) și a elimina aceste elemente. În unele cazuri, acest lucru poate fi ușor de zis, dar greu de făcut. Dacă un principal factor de stres este șeful dumneavoastră, probabil că nu poate fi vorba să îl eliminați. Cu toate acestea, există mulți factori de stres de care puteți scăpa dacă doriți acest lucru. Vom vorbi despre factorii de stres despre care nu puteți scăpa puțin mai târziu în acest capitol.

În general, există două tipuri de factori de stres: psihosociali și fizici. Factorii de stres psihosocial sunt evenimente sociale sau psihologice care vă fac să fiți stresat. Factorii de stres fizic sunt problemele fizice care fac ca organismul dumneavoastră să fie stresat. Probabil nu sunteți conștient în acest moment de toate lucrurile care vă stresează sub aceste două aspecte, însă este important să faceți o listă cu elementele pe care le cunoașteți, astfel încât să puteți face ceva în legătură cu ele.

Pentru început, v-aș sugera să luați o foaie de hârtie și să faceți o listă a lucrurilor care vă stresează. Puteți împături foaia pe jumătate și puteți scrie pe o parte „factori de stres psihosocial" și pe cealaltă „factori de stres fizic". După ce ați făcut acest lucru, scrieți în fiecare coloană lucrurile care vă stresează.

Iată câțiva posibili factori de stres psihosocial: locul de muncă, relațiile, situația financiară, copiii, tulburările psihologice (depresia, anxietatea etc.), slaba mulțumire de sine, situația din lume (situația politică internațională, probleme în cartier etc.).

Iată câțiva posibili factori de stres fizic: supraponderalitatea sau obezitatea, bolile cronice, alergenii, toxinele, zahărul și siropul de porumb bogat în fructoză, grăsimile trans și grăsimile saturate, infecțiile cronice, tutunul, drogurile.

După ce ați făcut o listă cu factorii de stres care vă afectează, încercați să vă gândiți la modalități de eliminare a acestora. În unele cazuri, acest lucru se poate face cu ușurință. De exemplu, dacă aveți senzația că beți prea mult seara și că aceasta poate reprezenta un factor de stres fizic, beți mai puțin. Alte situații pot fi mai dificile. Dacă aveți o problemă de sănătate sau o afecțiune psihologică cronică, spre exemplu, veți depune mai multe eforturi pentru a rezolva situația. Însă, rețineți, *puteți* face ceva pentru a reduce stresul cu care vă confruntați.

Pasul 2: Practicați o relaxare activă

Chiar dacă nu puteți elimina toți factorii de stres prezenți în viața dumneavoastră, există modalități în care vă puteți încuraja organismul și creierul să se relaxeze, atunci când vă confruntați cu situații stresante. Vă voi prezenta mai jos un exercițiu simplu de respirație, pe care îl puteți folosi pentru a vă relaxa conștient, dar și recomandări pentru utilizarea saunei. Înainte de a începe, iată câteva recomandări în legătură cu modul și momentul practicării relaxării.

În primul rând, trebuie să practicați relaxarea în mod constant, dacă acest lucru este posibil. Este important pentru greutatea și pentru sănătatea dumneavoastră.

Încercați să vă programați, pe cât posibil, două sau trei ședințe de relaxare de câte treizeci de minute, pe săptămână. Greutatea dumneavoastră depinde de acest lucru. În plus, după ce veți începe, vă veți da seama că vă simțiți mai bine decât v-ați fi așteptat.

Asigurați-vă că sunteți izolat și că nu sunteți întrerupt pe parcursul perioadelor de relaxare.

Înainte de a începe oricare dintre exerciții, puteți respira o clipă, pentru a vă veni în fire. Respirați adânc de câteva ori sau folosiți exercițiul de respirație profundă de mai jos pentru a începe acest proces.

De asemenea, nu trebuie să vă reluați munca imediat după încheierea perioadei de relaxare. Acest lucru va anula cea mai mare parte a progresului pe care l-ați înregistrat. Lăsați-vă puțin timp de respiro, pentru a părăsi exercițiul și a reveni la lumea care vă înconjoară. După ce terminați, mișcați-vă încet. Simțiți-vă corpul. Priviți în jurul dumneavoastră. Simțiți cât de relaxat sunteți. Apoi, reluați-vă viața.

Acum, că aveți câteva noțiuni despre relaxare, să trecem la exercițiile în sine. Vom începe cu exercițiul de respirație profundă, pentru că este unul de bază și ușor de realizat.

Activarea răspunsului la relaxare

Implicarea în activități care activează ceea ce medicul Herbert Benson de la Institutul Harvard pentru Minte și Corp numește *răspunsul la relaxare* poate fi un antidot excelent pentru stresul fizic sau psihosocial cronic. Există o mare varietate de tehnici prin care puteți atinge această stare de relaxare, precum meditația, yoga, pregătirea autogenă (o tehnică de relaxare bazată pe conștientizarea senzațiilor corpului), relaxarea progresivă a mușchilor (tensionarea și relaxarea sistematică a mai multor grupe de mușchi), imagistica direcționată (concentrarea și îndrumarea intenționată a gândurilor și a imaginilor mentale) și hipnoza. Un studiu recent publicat în *Alternative Therapies* arată că persoanele care practică yoga în mod regulat slăbesc mai mult decât cele care nu fac acest lucru.[8] Aceste cercetări demonstrează rolul semnificativ pe care gestionarea stresului îl poate juca în slăbire.

Puteți alege o tehnică potrivită propriilor dumneavoastră convingeri. Răspunsul de relaxare poate fi obținut practicând oricare dintre următoarele activități, în mod corect:

- Meditația;
- Anumite tipuri de rugăciune;
- Pregătirea autogenă;
- Relaxarea progresivă a mușchilor;
- Imagistica direcționată;
- Hipnoza;
- Exercițiile de respirație Lamaze;
- Yoga;

- Tai chi chuan;
- Qi gong.

Mai jos vă voi prezenta câteva tehnici simple, care vă vor permite să vă relaxaţi imediat, precum respiraţia sau sauna!

Respiraţia profundă

Începeţi prin a vă aşeza într-o poziţie confortabilă. Dacă sunteţi acasă, aşezaţi-vă pe scaunul preferat sau întindeţi-vă într-un loc confortabil. Dacă sunteţi la birou, aşezaţi-vă confortabil pe scaun, cu picioarele pe podea, cu spatele drept şi cu mâinile în poală.

Vă puteţi desface nasturele de sus de la pantaloni sau vă puteţi descheia puţin cămaşa. Faceţi orice aveţi nevoie pentru a vă simţi comod. După ce aţi făcut acest lucru, închideţi ochii şi începeţi procesul de relaxare.

Concentraţi-vă încet asupra respiraţiei. Observaţi modul în care respiraţi. Inspiraţi pe nas sau pe gură? Respiraţi superficial sau profund, adânc? Unde puteţi simţi respiraţia în corp? În piept sau în stomac?

După ce v-aţi conştientizat respiraţia, începeţi să inspiraţi încet pe nas, apoi expiraţi încet, tot pe nas. Nu vă grăbiţi. Nu hiperventilaţi. Doar inspiraţi şi expiraţi calm pe nas.

Pe măsură ce faceţi acest lucru, încercaţi să vedeţi dacă puteţi respira adânc în abdomen. Aşezaţi-vă mâna pe burtă şi, pe măsură ce respiraţi, ridicaţi şi coborâţi mâna. Dacă doriţi, vă puteţi aşeza cealaltă mână pe piept. Când începeţi să respiraţi adânc în abdomen, ar trebui să simţiţi cum stomacul vi se măreşte mai mult decât pieptul.

Simţiţi cum corpul începe să vi se relaxeze pe măsură ce respiraţi profund. Acum, când expiraţi, gândiţi-vă la cuvântul *relaxare*. Inspiraţi. Apoi expiraţi. *Relaxare*. Inspiraţi. Expiraţi. *Relaxare*.

Puteţi continua acest proces timp de cinci sau zece minute, dacă doriţi. Concentraţi-vă pe respiraţia prin abdomen şi pe a vă spune să vă relaxaţi. Simţiţi ce se întâmplă cu organismul dumneavoastră. Lăsaţi să se desfăşoare locurile în care vă simţiţi tensionat. Transformaţi-vă corpul într-o coardă destinsă. Relaxaţi-vă la nivel fizic.

Când aţi terminat, reveniţi încet la momentul actual. Priviţi camera în care vă aflaţi. Reluaţi-vă activitatea cu această nouă atitudine relaxată.

O versiune scurtă a respiraţiei profunde

Puteţi folosi această tehnică, într-o versiune scurtă, oricând vă simţiţi tensionat. Poate că deja cunoaşteţi această metodă. Atunci când vă simţiţi stresat, respiraţi şi oftaţi adânc, pentru a elibera o parte din tensiune. Transformarea conştientă a acestei acţiuni într-o şansă de a vă relaxa poate fi o experienţă foarte utilă.

Atunci când sunteţi stresat, închideţi ochii şi respiraţi adânc între cinci şi zece ori, prin abdomen şi pronunţaţi încet cuvântul *relaxare* atunci când expiraţi. Conştientizaţi senzaţia de relaxare care vă cuprinde atunci când faceţi acest lucru. Dacă vă permiteţi să vă eliberaţi, chiar şi numai pentru clipa respectivă, puteţi ţine stresul la distanţă.

Mergeți la saună sau faceți băi cu aburi

Saunele sau băile cu aburi s-au dovedit a fi foarte eficiente în reducerea răspunsului la stres și în crearea unui echilibru la nivelul sistemului nervos autonom. Ele îmbunătățesc circulația, vă ajută să slăbiți, echilibrează nivelul de zahăr din sânge și îmbunătățesc detoxifierea.

Totodată, s-a constatat că saunele reduc complicațiile și îmbunătățesc starea cardiacă a pacienților care suferă de boli de inimă. Atunci când sistemul nervos autonom se află într-un mod de stres cronic, pulsul devine mai puțin variabil. De regulă, există o variabilitate subtilă între pulsuri. Dacă pulsul este mai variat, inima și sistemul dumneavoastră nervos sunt mai sănătoase. Cu cât pulsul este mai puțin variat, cu atât sunteți mai puțin sănătos. Saunele și băile cu aburi cresc variabilitatea și sănătatea sistemului dumneavoastră nervos.[9]

Mecanismul în sine nu este foarte clar, însă este posibil ca acest lucru să se datoreze efectelor de calmare a sistemului nervos, de relaxare a mușchilor și de creștere a circulației. Se poate datora și efectelor directe asupra centrului de control al creierului, hipotalamusul, care este afectat de temperatură. Totodată, sauna contribuie la eliminarea toxinelor care activează răspunsul la stres.

Pentru a face o saună sau o baie cu aburi, urmați regulile de mai jos:

- Găsiți o saună în zonă.
- Începeți încet, cu ședințe de cinci-zece minute.
- Ajungeți la treizeci-șaizeci de minute, cu perioade de răcorire sau cu un duș rece între ședințe.
- Fiți bine hidratat în timpul ședințelor: luați cu dumneavoastră în saună sau în baia cu aburi o sticlă cu apă.
- Ați putea achiziționa o saună cu infraroșii (www.sunlightsaunas.com), pentru a o folosi la domiciliu.
- Dacă nu faceți deja acest lucru, luați un supliment cu multiminerale atunci când mergeți la saună, pentru a înlocui mineralele pierdute prin transpirație.

Deși saunele sunt folosite pentru tratarea afecțiunilor cardiace și a diabetului, dacă suferiți de o afecțiune cardiacă cronică, vorbiți cu medicul înainte de a începe tratamentul la saună.

Pasul 3: Consumați alimente care reduc stresul și evitați-le pe cele care stimulează stresul

Principiile de bază ale mâncatului sănătos, prezentate în capitolul 16, sunt proiectate pentru a reduce stresul și a vă vindeca metabolismul. Respectați aceste reguli privind alimentele care pot fi consumate și alimentele care trebuie evitate.

Există alimente care vă vor ajuta să vă relaxați și să reduceți impactul stresului cronic, dar și alimente pe care trebuie să le evitați, pentru a nu vă distruge și mai mult organismul. Este foarte important ca, în contracararea stresului, să fiți ajutat și de alimentație. Este foarte important să vă îmbunătățiți nivelul de zahăr din sânge și de insulină, reducând aportul de zaharuri rafinate și de carbohidrați

(carbohidrați cu sarcină glicemică ridicată) și mărind aportul de grăsimi omega-3, fibre și vitamine precum vitaminele complexului B, zinc, vitamina C și alți antioxidanți. Un nivel ridicat al zahărului din sânge și al insulinei alimentează ciclul vicios al stimulării glandelor adrenale și producerea de hormoni de stres.

Nutrienții sunt foarte importanți pentru a ajuta senzorii hormonilor steroizi, precum cortizolul, să funcționeze corect. Printre aceștia se numără vitaminele B6, B12 și acidul folic. Totodată, aceste vitamine sunt importante pentru detoxifierea adrenalinei în exces și a cortizolului, astfel încât să poată fi eliminate din organism.

Alte substanțe utile sunt vitamina B5 sau acidul pantotenic și vitamina C. Potasiul și magneziul contribuie, de asemenea, la echilibrarea glandelor adrenale. Acestea se găsesc în legumele cu frunze de culoare verde închis și în multe fructe, legume și cereale integrale. Creșterea aportului de grăsimi omega-3 din peștele sălbatic și semințele de in integrale sau din uleiul de in poate reduce inflamările și efectele negative ale acestora asupra axei hipotalamică-pituitară-adrenală.

Antioxidanții, care se găsesc de asemenea în fructe și legume, oferă o apărare suplimentară împotriva efectelor pe care le are stresul asupra organismului dumneavoastră. Stresul provoacă oxidarea sau „ruginirea" (vezi capitolul 12), așa că vă pot fi de folos antioxidanții precum vitaminele E și C, coenzima Q10 și acidul lipoic. Un supliment bun bazat pe multivitamine și minerale vă poate rezolva cea mai mare parte a acestor necesități (vezi capitolul 16).

Pasul 4: Folosiți plante pentru reducerea stresului

Anumite plante vă vor ajuta să vă adaptați mai bine la stres. Dacă doriți să adăugați o nouă dimensiune programului dumneavoastră de reducere a stresului, încercați aceste remedii pe bază de plante. Puteți reduce hiperactivitatea și puteți crește elasticitatea sistemului folosind plante adaptogene (numite așa pentru că vă pot ajuta să vă adaptați la stres) sau cu rol de echilibrare, în combinație sau de unele singure, precum:

- Ginseng;
- Rodiola;
- Ginsengul siberian;
- Ashwagandha;
- Lemnul dulce.

Pasul 5: Folosiți suplimente pentru reducerea stresului

Dacă sunteți interesat să adăugați suplimente la regimul dumneavoastră de reducere a stresului, iată câteva suplimente despre care s-a demonstrat că ajută la anularea efectelor factorilor de stres fizic. Le puteți adăuga la regimul dumneavoastră de bază:

- Complexul de vitamina B;
- Magneziu;
- Vitamina C;
- Zinc.

Pasul 6: Măsurați-vă răspunsul la stres atunci când faceți analize

Anumite teste vă pot ajuta să identificați sănătatea răspunsului dumneavoastră la stres, să vă dați seama dacă sunteți hiper sau hipoactiv și vă pot sugera tratamentul corect.

Indicele stresului adrenal

Trebuie să faceți patru analize separate de salivă, pentru cortizol, în patru momente diferite ale zilei. Mai multe laboratoare fac această analiză, care vă ajută să vă dați seama dacă răspunsul dumneavoastră la stres este unul normal, dacă sunteți mult prea agitat sau dacă organismul dumneavoastră are probleme. Fiecare constatare poate necesita un tratament diferit.

Analiza de cortizol în urina din 24 de ore

Această analiză măsoară prezența hormonului de stres în urină. Când aceasta este foarte ridicată, este considerată o boală (sindromul lui Cushing), dar dacă este redusă sau moderată, indică un răspuns hiperactiv la stres. Această analiză și depistarea unor niveluri ridicate este una dintre cele mai bune metode de a le arăta oamenilor de ce nu pot slăbi și de ce trebuie să se relaxeze.

Analiza IGF-1

Aceasta măsoară hormonul de creștere, care scade atunci când stresul sau cortizolul cresc. Hormonul de creștere este important pentru construirea mușchilor și pentru a vă menține tânăr.

Stresul și programul Ultrametabolismului

Deschiderea cheilor către Ultrametabolism implică privirea întregului organism ca un sistem. Stresul afectează totul și aproape tot ceea ce facem ne poate stresa, de la insomnie până la consumul de zahăr și senzația că suntem copleșiți de viață. Dacă lucrați cu grijă și abordați toate aceste componente, situația sănătății și greutății dumneavoastră se poate schimba radical.

Importanța somnului

Joseph abia împlinise 50 de ani și cântărea 150 de kilograme. Era director al unei mari companii și avansase foarte mult în carieră. Muncea în continuu pentru a evolua, însă, pe măsură ce el urca, îi urca și greutatea.

Era un mâncător oportunist: mânca de fiecare dată când avea șansa, fără a planifica sau a se gândi prea mult. Dacă, brusc, îi era foame, mânca orice avea la îndemână: o pungă de covrigi, o băutură acidulată, o gustare bogată în carbohidrați rafinați, săracă în grăsimi. Automatul de la locul de muncă îi era cel mai bun aliat. Bea cafea pe parcursul întregii zile.

Când l-am văzut pentru prima dată, urma o dietă vegetariană, săracă în sare și grăsimi, pentru a-și controla greutatea, hipertensiunea arterială și nivelul ridicat de colesterol. Medicii îl îndopaseră cu medicamente, încercând să-l ajute: Lipitor pentru colesterol și trei medicamente pentru tensiune. Cu toate acestea, în pofida tratamentului, suferea de sindrom metabolic și era impotent.

Pe măsură ce îi creștea burta, îi creștea și oboseala. Nu putea sta jos, lucrând la birou, fără să adoarmă, așa că avea o masă înaltă pentru computer și lucra în picioare cea mai mare parte a zilei. A făcut varice.

În timpul primei noastre întrevederi, soția lui se afla în cameră. „Sforăie?" am întrebat. „Sforăie?" a venit răspunsul ei. Sforăia atât de rău încât fusese exilat să doarmă în altă cameră. Se părea că greutatea, prediabetul, hipertensiunea arterială și colesterolul se datorau nesomnului. Insomnia cronică perturbă toți hormonii care controlează greutatea și crește senzația de foame și pofta de zahăr și de carbohidrați bogați în amidon, conducând la toate complicațiile antrenate de hipertensiunea arterială, colesterol și diabet. După ce i s-a montat un dispozitiv special pentru tratarea apneei din timpul somnului, pentru oprirea sforăitului și pentru ca el să se poată odihni noaptea, într-un final, a pierdut 25 de kilograme. I-am cerut să întrerupă dieta săracă în grăsimi și sare, dar bogată în alimente nesănătoase și i-am recomandat alimente integrale, adevărate. Nu a mai fost impotent, nivelul de trigliceride i-a scăzut de la 259 la 80 mg/dl, iar nivelul HDL a crescut de la 38 la 59 mg/dl (ambele aflate în intervalul ideal). Nivelul de zahăr din sânge și de insulină a revenit la normal și, în final, a putut lucra stând jos, fără să mai adoarmă.

APNEEA DE SOMN

Apneea de somn este o afecțiune în care o persoană nu respiră în timpul nopții, probabil de sute de ori, de regulă timp de zece secunde sau mai mult. În majoritatea cazurilor, persoana respectivă nu este conștientă, deși uneori se trezește și are nevoie de aer. Apneea este de regulă însoțită de sforăit. Persoanele care suferă de apnee de somn pot să nu fie conștiente de această situație, însă, în mod inevitabil, aceasta conduce la somnolență în timpul zilei, îngrășare, afecțiuni cardiace și pulmonare, hipertensiune arterială și rezistență la insulină. Sunt frecvente cazurile în care nu este diagnosticată. Dacă sforăiți (întrebați-vă partenerul) și sunteți supraponderal, medicul dumneavoastră trebuie să vă facă o analiză a somnului.

Rezumat

- Stresul eliberează cortizol, un hormon care declanșează în sângele dumneavoastră o serie de evenimente chimice care vă fac să vă îngrășați. Puteți anula acest proces practicând relaxarea.

CAPITOLUL 11

POTOLIȚI FOCUL INFLAMĂRII

Focurile ascunse care vă fac să vă îngrășați

Organismele arse: legătura între grăsimi și inflamare

Jill era una dintre pacientele mele „holistice". Atunci când a venit să mă vadă pentru prima dată, cu o lungă listă de probleme, avea 52 de ani. Părea că are toate bolile posibile: oboseală cronică, fibromialgie, sindromul colonului iritabil, boala inflamatorie intestinală, artrită reumatoidă, reflux, sinuzită cronică, hipotiroidism, un nivel ridicat al colesterolului, rezistență la insulină, alergii alimentare, astm și o afecțiune rară de deficiență imunitară. Și, ceea ce o îngrijora cu adevărat, era supraponderală.

Fusese întotdeauna slabă și se îngrășase cu peste 20 de kilograme de când se îmbolnăvise. Lua o sticlă întreagă de medicamente în fiecare zi, câte un medicament pentru fiecare boală. Medicamentele fuseseră prescrise de nenumărați medici, în încercarea de a vindeca câte o boală. Timp de ani de zile am luptat împreună, apelând la toate tehnicile pe care le cunoșteam, făcând toate analizele, căutând toate indiciile și toate cauzele și am găsit multe: mercur, alergii alimentare, dezechilibre hormonale, deficiențe nutriționale și stres, toate contribuind la starea ei generală de inflamare. Avea mai multe boli inflamatorii decât orice persoană pe care o cunoscusem vreodată. Cum putea o persoană să aibă atâtea probleme de inflamare?

Intestinele, articulațiile, stomacul, sinusurile și plămânii îi erau inflamate. Am tratat toate problemele și situația i se îmbunătățea ușor, însă, mai târziu, recidiva. Apoi, într-o zi, aflată la capătul puterilor, după luni de antibiotice pentru sinuzita cronică, creșterea în greutate, oboseala intolerabilă și

durerile la încheieturi a venit să mă vadă. Medicul îi administra lunar injecții intravenoase cu anticorpi, pentru a-i ajuta sistemul imunitar, pentru că sistemul ei nu funcționa corect. Voia să încerce orice.

I-am recomandat să urmeze un program strict de detoxifiere și antiinflamare, timp de două săptămâni, să consume doar proteine din orez cu risc alergic redus (vândut de regulă sub formă de praf concentrat), orez, legume fierte la aburi și pește. Simptomele i s-au îmbunătățit într-un mod remarcabil și șocant. Atunci mi-am dat seama că, poate, nu eliminase complet ceea ce constatasem a fi o problemă cu ani în urmă: glutenul.

Încercase să-l elimine, însă nu reușea niciodată, motiv pentru care recidiva în continuu. I-am trimis un e-mail foarte hotărât, cerându-i să elimine complet, absolut, 100%, fără excepții glutenul din viața ei, timp de trei luni. A înțeles mesajul. Intoleranța la gluten (din consumul de grâu, orz, secară și ovăz) și sensibilitățile sau alergiile alimentare provoacă inflamări, reținerea lichidelor și îngrășare. Glutenul este una dintre cele mai frecvente cauze nediagnosticate ale inflamărilor, care provoacă îngrășarea.

Am văzut-o apoi când țineam un discurs la un teatru în New York. M-am auzit strigat: „Marc, tu ești?" M-am întors și am văzut o femeie radiantă și zveltă, îmbrăcată într-o frumoasă rochie de seară. Peste aproximativ un minut mi-am dat seama că era Jill, cu 18 kilograme mai slabă și complet sănătoasă.

Toate afecțiunile ei inflamatorii și auto-imunitare fuseseră provocate de boala celiacă. Boala celiacă este caracterizată de intoleranța la o proteină din cereale numită gluten, care se găsește în grâu, orz, secară, ovăz, alac și kamut. Este o alergie care afectează multe persoane, deși puține au fost diagnosticate în acest sens, pentru că boala ia multe forme diferite, precum îngrășarea sau incapacitatea de a slăbi.

În final reușise să elimine complet glutenul și întreaga ei lume se schimbase. Când am văzut-o în acea seară, soțul ei s-a întors către mine și mi-a spus: „Vă mulțumesc pentru că mi-ați adus înapoi soția".

Ce sunt inflamările?

Ce sunt inflamările și ce legătură au cu supraponderalitatea?[1] Noile cercetări asociază obezitatea cu inflamările. Supraponderalitatea stimulează inflamările, iar inflamările stimulează obezitatea într-un ciclu vicios, îngrozitor. Mai mult de jumătate din populația Americii suferă de inflamări, iar majoritatea nu știe acest lucru. Găsirea cauzei inflamărilor și reducerea lor sunt esențiale pentru a reduce epidemia de obezitate și pentru a scăpa de kilogramele în plus.

Ce sunt, de fapt, inflamările? Cei mai mulți dintre noi suntem familiarizați cu inflamările. Simptomele clasice sunt durerea, umflăturile, înroșirea și căldura, așa cum se întâmplă în cazul unei răceli grave sau la infectarea unei pielițe. Acesta este un lucru bun, deoarece combate invadatorii externi de orice tip.

Inflamările fac parte din sistemul natural de apărare al organismului împotriva infecțiilor, iritațiilor, toxinelor și altor molecule străine. Se produce

o cascadă de evenimente, în care leucocitele din organism şi anumite substanţe chimice (citochinele) se mobilizează pentru a vă proteja de invadatorii străini.

Uneori este distrus echilibrul natural al sistemului imunitar, care produce suficiente inflamări pentru a ţine sub control infecţiile, alergenii, toxinele şi alţi factori de stres. Sistemul imunitar trece într-o stare cronică de alarmă sau de inflamare, ca o arsură care se răspândeşte în întregul organism. Această arsură ajunge la inimă şi provoacă afecţiuni cardiace, ajunge la creier şi provoacă cancer şi Alzheimer, provoacă cancer în întregul corp, provoacă orbire şi, după cum tocmai se descoperă, provoacă obezitate la nivelul celulelor grase.

Pe de o parte, acest proces inflamator are rol de protecţie, însă el poate avea efecte secundare nedorite, nu doar la persoanele cu afecţiuni inflamatorii precum artrita, ci şi la persoane sănătoase, care, din cauza stilului de viaţă şi/sau mediului înconjurător, sunt expuse la substanţe percepute de organism drept iritante, precum infecţiile minore datorate bolii cauciucului, alergenilor alimentari, toxinelor şi alimentelor inflamatoare, precum zahărul şi grăsimile animale.

Deşi inflamările sunt uneori evidente, precum în situaţiile în care o zonă rănită devine umflată, roşie şi caldă la atingere, ştiinţa ne învaţă că inflamările se pot produce într-un mod mult mai silenţios şi mai insidios. Se pot produce în linişte, fără niciun simptom. Au început să devină una dintre principalele cauze ale afecţiunilor cardiace, diabetului, cancerului, bolii Alzheimer şi ale îmbătrânirii în general. Totodată, sunt asociate cu creşterea în greutate. Inflamarea este un asasin tăcut şi, dacă nu este remediată în mod corespunzător, poate avea efecte dezastruoase asupra greutăţii şi sănătăţii dumneavoastră.

Orice element care provoacă inflamare vă poate face să vă îngrăşaţi şi orice îngrăşare poate accentua inflamarea. Cea mai modernă cauză a inflamării sistemice este reprezentată de alimentaţia modernă (zahăr, grăsimi animale şi alimente prelucrate sau alimentaţia cu o sarcină glicemică ridicată a majorităţii americanilor) şi de lipsa de mişcare. Contribuie şi alte elemente, însă într-o măsură mai mică, precum alimentele (în special glutenul) şi alergenii ambientali, infecţiile, stresul şi toxinele.

Pentru a vă da seama dacă suferiţi sau nu de inflamări cronice, faceţi următorul test.

CÂT DE INFLAMAT SUNTEŢI?

Marcaţi 1 punct de fiecare dată când răspundeţi „da" la următoarele întrebări, bifând căsuţa din coloana dreaptă. Consultaţi pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretaţi scorul.

	DA
Aveţi alergii sezoniere sau la mediul înconjurător?	☐
Aveţi alergii alimentare sau vă simţiţi rău după ce mâncaţi (ameţeală, migrene, congestie, confuzie)?	☐
Lucraţi într-un mediu prost iluminat, prost ventilat, cu substanţe chimice?	☐
Sunteţi expus prezenţei pesticidelor, substanţelor chimice toxice, zgomote-	☐

lor puternice, metalelor grele, şefilor şi colegilor neplăcuţi?
Suferiţi des de răceli şi infecţii? ☐
Aveţi un istoric de infecţii cronice (hepatită, infecţii ale pielii, ulcer aftos, herpes)? ☐
Aveţi sinuzită sau alergii? ☐
Aveţi bronşită sau astm? ☐
Aveţi dermatită (eczeme, acnee, erupţii)? ☐
Suferiţi de artrită (osteoartrită/uzură degenerativă)? ☐
Suferiţi de o boală auto-imunitară (artrită reumatoidă, lupus)? ☐
Suferiţi de colită sau de boala colonului inflamator? ☐
Suferiţi de sindromul colonului iritabil (colon spastic)? ☐
Aveţi probleme precum ADHD, autism, schimbare a dispoziţiei sau probleme comportamentale (care fac parte din familia nevritei)? ☐
Aveţi afecţiuni cardiace sau aţi suferit un atac de inimă? ☐
Aveţi diabet sau sunteţi supraponderal (IMC >25)? ☐
Suferiţi de Parkinson sau aveţi un istoric familial de Parkinson sau Alzheimer? ☐
Sunteţi foarte stresat? ☐
Beţi mai mult de trei pahare de alcool pe săptămână? ☐
Faceţi mişcare mai puţin de treizeci de minute, de trei ori pe săptămână? ☐

Dacă nu doriţi să scrieţi în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteţi descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

Dacă sunteţi inflamat, indiferent de motiv, este foarte important să aflaţi cauza şi să reduceţi inflamarea, nu doar pentru a slăbi, ci şi pentru că inflamările reprezintă o cauză majoră a principalelor boli degenerative ale civilizaţiei moderne: bolile cardiace, demenţa, diabetul şi cancerul. Acum, că vă cunoaşteţi nivelul de inflamare, puteţi lua măsuri pentru a stinge focul ce vă arde organismul. Acest capitol vă va învăţa cum puteţi face acest lucru.

Reţeaua organismului: determinarea cauzelor inflamării

Faptul că medicina este împărţită pe specializări nu are nicio legătură cu organizarea reală a organismului. Specializările precum endocrinologia, cardiologia, imunologia şi aşa mai departe au fost create din comoditate, într-un moment în care se cunoşteau foarte puţine despre funcţionarea organismului. De fapt, corpul funcţionează ca o reţea, în care toate elementele au legătură cu toate celelalte.

Chiar şi cele 7 chei care vă pot ajuta să înţelegeţi ceea ce se întâmplă reprezintă doar un mod de descriere a unui sistem foarte complex, interconectat, şi anume corpul nostru. Tindem să ne axăm pe anumite sisteme sau pe anumite simptome, care reflectă probleme ale unui anumit organ, însă adevărul este că organismul este o reţea complicată.* Fiecare parte din organism afectează toate celelalte părţi. Inflamarea este un exemplu excelent în acest sens.

* Pentru medici sau alte persoane interesate de ştiinţa care se află în spatele acestei noi paradigme medicale, recomand *The Textbook of Functional Medicine*. Vizitaţi www.functionalmedicine.org pentru mai multe informaţii în acest sens.

Dacă oricare dintre celelalte şase chei către Ultrametabolism este dezechilibrată, situaţia poate provoca inflamări. Aceasta înseamnă că toate lucrurile pe care le-aţi învăţat până la acest moment din această carte şi tot ceea ce mai aveţi de învăţat contribuie la inflamare. Alimentaţia dezechilibrată, stilul nesănătos de mâncare, stresul, lipsa de mişcare, oxidarea, o tiroidă dezechilibrată, ficatul gras, toxic cresc probabilitatea de inflamare.

Alimentaţia bogată în grăsimi saturate sau animale şi în grăsimi trans creşte nivelul total al inflamării[2], aşa cum se întâmplă şi în cazul consumului excesiv de alimente false şi de calorii în general. Consumul unor alimente cu sarcină glicemică ridicată creşte puternic inflamarea. De fapt, ultimele cercetări în materie de obezitate au identificat inflamările drept principalul factor care conduce la creşterea în greutate, mai ales când este vorba de dezechilibre la nivelul zahărului din sânge, provocate de rezistenţa la insulină sau de prediabet (şi, după cum ştiţi din capitolul 10, rezistenţa la insulină este declanşată frecvent de o alimentaţie cu sarcină glicemică ridicată). Mai mult, în cadrul unui studiu, s-a constatat că inflamările au mărit riscul de diabet cu aproape 1700%.[3, 4]

Faceţi o analiză a nivelului de proteină C-reactivă pentru a verifica gradul de inflamare

Dacă sunteţi îngrijorat în legătură cu nivelul dumneavoastră de inflamare, vă recomand să vorbiţi cu medicul şi să faceţi o analiză a *proteinei C-reactive* (CRP). CRP este o proteină care se găseşte în sânge şi este principalul marcator al inflamării. Prezenţa sa este cel mai bun indicator al unei stări ridicate de inflamare a organismului. Puteţi comanda chiar dumneavoastră acest test apelând la una dintre resursele menţionate pe site-ul www.ultrametabolism.com/tests. Cu cât aveţi mai multe informaţii privind gradul dumneavoastră de inflamare, cu atât veţi putea reacţiona mai bine la această condiţie.

Între timp, să analizăm mai îndeaproape modul în care se produce inflamarea în organism şi să explorăm câteva moduri de a o contracara începând chiar de acum.

Focul din stomac, alimentat de celulele grase

Propriile dumneavoastră celule grase, cele din jurul taliei, sunt frecvent cele mai importante surse ale inflamării. Acest lucru se întâmplă deoarece celulele grase (numite *adipocite*) fac mai mult decât să vă fixeze pantalonii sau să vă asigure energia stocată pentru eventuale momente viitoare în care veţi fi înfometat. Ele produc hormoni precum *leptina*, care reduce apetitul, *rezistina*, care vă face mai rezistent la insulină şi *adiponectina*, care vă face mai sensibil la insulină şi vă diminuează nivelul de zahăr din sânge. Totodată, ele produc hormonii estrogen, testosteron şi cortizol. S-a descoperit recent că celulele grase produc şi molecule inflamatoare (reţineţi citochinele) precum IL-6 şi

TNF-alfa. După cum puteți observa, celulele grase controlează apetitul, echilibrul hormonal și inflamările.

Adipocitele, așa cum sunt numite celulele grase în limbajul medical, produc *adipocitochine*, adică molecule inflamatorii sau citochine provenite din celulele grase. Probabil sunteți confuz. Celulele grase produc hormoni sau citochine? Fac parte din sistemul endocrin sau din cel imunitar? Toate variantele de mai sus!

Moleculele produse de celulele grase distrug metabolismul mărind inflamările, crescând pofta de mâncare, încetinind arderea grăsimilor și crescând nivelul hormonilor de stres. Ele abundă atunci când sistemul este dezechilibrat din cauza stresului, din cauza nivelului prea ridicat de zahăr sau de grăsimi trans, ori din cauza expunerii la prea multe toxine, alergeni sau infecții.

Aceste molecule au denumiri ciudate (IL-1-beta, IL-6, TNF-alfa, rezistină, leptină, adiponectină etc.). Grăsimea din jurul taliei dumneavoastră, țesutul visceral adipos, creează în stomac o arsură care se răspândește la nivelul întregului sistem, trimițând aceste molecule mesagere inflamatoare în întregul organism. Arsura din organism creează o arsură și mai mare în stomac, conducând la formarea unui ciclu vicios al inflamărilor, stresului oxidativ și modificărilor metabolice, care conduce la îngrășare și la sindromul metabolic sau prediabet.

Concluzie: celulele grase stimulează inflamarea, ceea ce conduce la și mai multe celule grase, care stimulează o inflamare accentuată, până ce vă veți simți foarte inflamat și supraponderal. Eliminarea inflamărilor vă va ajuta să slăbiți, iar slăbirea vă va ajuta să eliminați inflamările.

PPAR, comutatorul pentru inflamare și creșterea în greutate: legătura dintre alimentație și gene

Pentru înțelegerea legăturii dintre inflamare, metabolism și greutate este esențial un grup de receptori, care abundă pe suprafața nucleului de celule grase și hepatice numit *familia PPAR* (alfa, beta și gamma).[5] PPAR sunt mici stații de manevră aflate pe celule care comunică cu ADN-ul pentru a încetini sau a accelera metabolismul. Totodată, ele controlează inflamarea. Anumite alimente (mai ales anumite tipuri de grăsimi) activează acești receptori de PPAR, iar alte alimente îi dezactivează.

Iată modul în care inflamarea provoacă îngrășare și cum putem folosi anti-inflamatoarele naturale pentru a slăbi.

Alimentele pe care le consumați vorbesc cu genele dumneavoastră. Mai exact, vorbesc cu familia receptorilor de PPAR, spunându-le să slăbiți sau să vă îngrășați, să reduceți inflamările sau să creșteți arsurile. Desigur, avem nevoie de capacitatea de a crea inflamări, pentru a combate infecțiile sau rănile, dar și de capacitatea de a reduce inflamările.

Acest echilibru este vital pentru sănătatea dumneavoastră. Una dintre moleculele inflamatoare produse de celulele grase atunci când consumăm prea mult zahăr, prea multe grăsimi saturate sau pur și simplu prea multe calorii se numește *factorul alfa de necroză tumorală* (sau TNF-alfa). Această moleculă

se leagă de receptorii de PPAR din interiorul celulelor şi îi blochează. Această moleculă inflamatoare vă încetineşte metabolismul, vă creşte rezistenţa la efectele insulinei şi provoacă îngrăşarea. Consumul de alimente de o calitate slabă (zahăr, grăsimi trans, grăsimi saturate etc.), care nu corespund necesităţilor noastre evoluţioniste, vă determină organismul să transmită mesaje inflamatoare, care afectează funcţionarea părţilor esenţiale ale sistemului dumneavoastră metabolic, deteriorându-vă metabolismul şi provocând îngrăşarea. Aceasta nu este doar o teorie; acum ştim modul în care aceste alimente vorbesc cu genele dumneavoastră.

MEDICAMENTE SAU MÂNCARE?
A LUCRA ÎMPOTRIVA SAU ÎMPREUNĂ CU ORGANISMUL

Se cheltuiesc sume enorme pentru a descoperi noile alimente care pot activa şi dezactiva receptorii de PPAR, creând astfel un medicament „magic" pentru slăbit. În acest sens, este promiţătoare o nouă clasă de medicamente, TZD (tiazolidinedione), folosite pentru diabet, pentru a îmbunătăţi sensibilitatea la insulină şi a reduce inflamările.

Ca de obicei, accentul cade pe un compus sintetic care va interfera într-un anumit fel cu funcţiile organismului. Cercetătorii medicali consideră că medicamentele sunt singura armă de care dispunem împotriva bolii; prin urmare, acestea sunt singurele instrumente în legătură cu care se fac cercetări, chiar dacă mâncarea, stilul de viaţă sau produsele naturale pot fi mult mai eficace.

Însă medicamentele nu reprezintă o soluţie. Receptorii de PPAR nu au fost introduşi în organismul nostru pentru ca, într-o bună zi, o companie de medicamente să câştige miliarde de dolari dacă găseşte o moleculă care îi activează. Aceşti receptori există în organism pentru a ne regla metabolismul energiei, folosind semnale la care suntem expuşi în fiecare zi: mâncare şi mişcare! Uleiul de peşte se leagă de receptorii de PPAR pentru a face acelaşi lucru ca şi aceste medicamente. De fapt, uleiul de peşte are un efect mai bun şi este mult mai ieftin (un medicament TZD costă 164 de dolari pe lună, în timp ce o cutie cu pastile cu ulei de peşte costă între 10 şi 20 de dolari pe lună).

Un studiu recent publicat în *The British Medical Journal* a contracarat un alt studiu care promova o „poli-pilulă", ce putea fi dată tuturor oamenilor, pentru a preveni afecţiunile cardiace. Primul cercetător susţinea că dacă toată lumea ar primi o pastilă combinată care ar conţine o doză redusă de aspirină, o statină, un betablocant, un inhibitor de ACE şi acid folic, afecţiunile cardiace s-ar putea reduce semnificativ.

Noul studiu a arătat că şi mai bună ar fi o „poli-masă": 115 grame de peşte sălbatic (de ex. somon), 140 de grame de vin roşu, 100 de grame de ciocolată amăruie, 70 de grame de migdale, 400 de grame de fructe şi legume (echivalentul a 2 mere şi 2/3) şi un căţel de usturoi pe zi ar putea reduce toate afecţiunile cardiace cu 75% şi ar putea creşte speranţa de viaţă cu şapte ani, transmiţând genelor dumneavoastră mesajele corecte. Fără efecte secundare.

Medicamentele au efecte secundare, mâncarea, nu

Aţi citit vreodată prospectul care însoţeşte orice medicament? Practic acesta ne face să ne întrebăm ce e mai rău, starea actuală sau posibilele efecte secundare

ale ingerării „remediului". Orice medicament are consecințe fiziologice. Există legi biologice inevitabile privind cauzele și efectele. Studenții la medicină și farmacologie învață încă de la început că, indiferent dacă efectele secundare apar sau nu, toate medicamentele sunt toxice pentru organism într-o anumită măsură și conduc frecvent la consecințe nedorite.

Medicamentele au un rol în medicină, însă ar trebui să apelăm la ele ca ultimă soluție pentru tratarea unei boli, nu ca primă soluție. Medicamentele blochează sau interferează într-un anumit mod cu biologia noastră. Este vorba despre medicamentele anti, inhibitoarele, blocantele din trusa de medicamente: anti-inflamatoarele, antidepresivele, antibioticele, betablocantele, blocantele canalelor de calciu, inhibitoarele ACE și așa mai departe. Acestea sunt proiectate să lucreze nu împreună cu corpul, ci împotriva sa și, prin urmare, au efecte secundare și riscuri potențiale semnificative.

Prima întrebare nu ar trebui să fie „Care este cel mai bun medicament pentru această problemă?", ci „Cum a fost proiectat corpul și cum pot colabora cu el, pentru a-l readuce într-o stare de echilibru și de funcționare optimă?". Corpul este proiectat într-un mod genial, să funcționeze bine atunci când sunt asigurate toate ingredientele necesare. Genele dumneavoastră primesc în permanență mesaje din mediul înconjurător. Mâncarea și moleculele din mâncare conțin toate informațiile necesare pentru a activa genele ce restabilesc funcționarea normală, *fără niciun efect secundar*. Mesajele speciale din mâncare acționează în aceleași locuri ca și medicamentele, însă nu blochează nimic, ci facilitează fiziologia normală și activează sau dezactivează mesajele care restabilesc echilibrul, sănătatea și un metabolism optim.

Oprirea inflamărilor

Multe studii arată că modificarea alimentației, a stilului de viață și a mișcării pot reduce inflamarea. O alimentație bogată în fibre, ulei de măsline și carbohidrați cu sarcină glicemică redusă, săracă în grăsimi saturate și colesterol și bogată în grăsimi omega-3 reduce inflamările și îmbunătățește sensibilitatea la insulină.[6] Chiar numai creșterea aportului de fibre reduce inflamările și nivelul proteinei C-reactive.[7]

Doctorul David Jenkins, de la Universitatea din Toronto, a arătat că o alimentație combinată, cu alimente pe bază de soia, fibre solubile sau vâscoase (glucomanan sau konjac), migdale și steroli vegetali (grăsimi vegetale care se găsesc în cantități mici în fructe, legume și nuci) reduce colesterolul și inflamările în aceeași măsură ca celebrele statine care sunt promovate în prezent pentru reducerea colesterolului și a inflamării.[8] S-a constatat că și alimentele pe bază de soia reduc inflamarea.

Totodată, eliminarea cauzelor inflamării și adăugarea remediilor și suplimentelor din plante la principiile Ultrametabolismului pot îmbunătăți semnificativ starea de inflamare a organismului dumneavoastră. Pentru a opri arsurile din corp, urmați acest protocol compus din șase pași:

- **Pasul 1:** Eliminați factorii care provoacă inflamări.
- **Pasul 2:** Direcționați-vă genele în așa fel încât să dezactiveze semnalele de inflamare.
- **Pasul 3:** Consumați alimente care reduc inflamările și evitați-le pe cele care le provoacă.

- ❖ **Pasul 4:** Folosiți plante pentru a reduce inflamările.
- ❖ **Pasul 5:** Folosiți suplimente pentru a reduce inflamările.
- ❖ **Pasul 6:** Faceți analize pentru a determina inflamarea și cauzele sale.

Dacă întâmpinați probleme cu această cheie a Ultrametabolismului și suferiți de arsuri, puteți schimba situația începând să controlați inflamările prin respectarea acestor pași. Astfel, principiile Ultrametabolismului vor fi personalizate în funcție de necesitățile dumneavoastră, veți putea activa genele care vă permit să slăbiți și le veți putea dezactiva pe cele care v-au făcut să vă îngrășați. Dacă aveți un scor ridicat la chestionarul din acest capitol, faceți analizele menționate la pasul 6 și consultați un medic. Să vedem în ce mod acest proces compus din șase pași poate fi util pentru dumneavoastră.

Pasul 1: Eliminați factorii care provoacă inflamări

Trebuie să găsim factorii care accentuează inflamările și să scăpăm de ei. Puteți lua câte medicamente anti-inflamatoare doriți (sau puteți mânca oricât ulei de pește sau oricâte cubulețe de ciocolată doriți), însă dacă nu eliminați cauza nu veți face altceva decât să mascați simptomele.

Mentorul meu, medicul Sidney Baker, spunea: „*Dacă stai pe un cui ai nevoie de foarte multă aspirină ca să te simți mai bine. Tratamentul în acest caz constă în îndepărtarea cuiului*". Tratamentul pentru inflamări se găsește în farfuria și în încălțămintea dumneavoastră. Ceea ce mâncați și cât de multă mișcare faceți sunt cei mai importanți factori care guvernează inflamările.

Cauzele inflamărilor nu sunt întotdeauna simplu de găsit. Cele mai comune și evidente cauze sunt alimentația și sedentarismul. Însă există mulți factori și, uneori, este nevoie de analize specializate pentru a găsi cauzele ascunse.

Inflamările pot fi provocate de factori alimentari precum zahărul în exces, carbohidrații rafinați, grăsimile saturate și trans sau, pur și simplu, de o cantitate prea mare de calorii. Uneori, cauza poate fi o infecție ascunsă, consumul sau inspirarea unei substanțe la care sunteți alergic sau o toxină ambientală.

Și stresul vă poate face să vă simțiți inflamat. Deși lâncezeala provoacă inflamare, mișcarea fizică regulată este una dintre cele mai cunoscute soluții împotriva inflamării.[9] Multivitaminele sunt o altă resursă naturală excelentă pentru combaterea inflamărilor.[10]

Identificând sursele inflamării – zaharurile și carbohidrații rafinați cu sarcină glicemică ridicată, absorbiți rapid, grăsimile saturate și trans, lipsa mișcării, glutenul, alergiile alimentare, mucegaiul din pivnițele umede sau din băi ori mucegaiul ascuns în pereți, infecțiile ascunse precum virușii, paraziții sau bacteriile care nu provoacă simptome imediate evidente, sau medicamentele pe care le luați – și scăpând de ele puteți opri inflamările cronice.

Uneori, trebuie să depuneți o muncă de detectiv, să testați și să colaborați cu un medic cu experiență, însă rezultatele pentru greutatea și sănătatea dumneavoastră vor merita efortul.

Pasul 2: Direcționați-vă genele în așa fel încât să dezactiveze semnalele de inflamare

Pentru a dezactiva inflamarea din organismul dumneavoastră, trebuie să

transmiteți genelor mesajele potrivite. Lipsa mișcării (vezi capitolul 13) și stresul (după cum am învățat în capitolul 10), precum și o alimentație bazată pe mâncare prelucrată, cu sarcină glicemică ridicată (vezi capitolul 9) le spun genelor dumneavoastră să provoace inflamări și mai mari.

Principalul mesaj al acestei cărți este ideea că *mâncarea vorbește cu genele dumneavoastră*. Mâncarea vă afectează greutatea (și toți ceilalți parametri), transmițând mesaje de ardere sau de stocare a grăsimii. Acest lucru se face prin intermediul *factorilor de transcripție*. Factorii de transcripție sunt proteine cu rol de reglare, care inițiază transcripția anumitor gene la legarea de ADN. Aceasta înseamnă că, datorită acestor mici proteine, anumite părți din codul dumneavoastră genetic sunt lizibile, iar altele, nu. În funcție de părțile din ADN pe care le decodifică acești factori de transcripție, organismul dumneavoastră primește mesajul de a acumula greutate sau de a arde grăsimile mai rapid. Acești factori de transcripție sunt reglați parțial de ceea ce mâncăm. Iată cum mâncarea „vorbește" cu genele dumneavoastră și le spune să activeze genele care vă fac să fiți inflamat sau supraponderal sau pe cele care provoacă reducerea inflamărilor și a greutății.

Unul dintre cei mai importanți factori de transcripție este *factorul nuclear kappa al celulelor B* (NF-κB). Această mică moleculă are efecte negative grave. Dacă este activată de stresul emoțional, de toxine, de radicalii liberi sau de anumite alimente toxice, inflamatoare sau alergice, poate declanșa producția a peste 125 de molecule inflamatoare, un adevărat glob de inflamări care vă vor afecta întregul sistem.

Partea bună este că antioxidanții din mâncare și suplimente pot dezactiva acest factor. Vom reveni la noul nostru „prieten", NF-κB, în capitolul privind stresul oxidativ, însă vi-l prezint acum deoarece stresul oxidativ este o altă cauză principală a inflamării și acest stres oxidativ activează NF-κB, pornind groaznicul ciclu al inflamărilor.

Consumați grăsimile corecte

Unul dintre cele mai bune moduri de a transmite genelor dumneavoastră mesajele corecte, de a reduce inflamările și de a arde grăsimile este consumul grăsimilor *potrivite*: grăsimile omega-3 (EPA și DHA) din uleiul de pește.[11] S-a descoperit o nouă grăsime care controlează metabolismul energiei și inflamările prin intermediul receptorilor de PPAR: OEA (oleoiletanolamidă)[12], prezentă de regulă în untul de cacao, în ciocolata amăruie și în boabele de cacao; pentru mai multe informații despre acestea, citiți mai jos.

Activarea receptorilor de PPAR cu ajutorul uleiului de pește, al antioxidanților sau al ciocolatei oprește NF-κB și, astfel, reduce inflamările și stresul oxidativ. Pe lângă uleiul de pește și untul de cocos, care se găsește în ciocolata amăruie sau în boabele de cacao, și antioxidanții activează receptorii de PPAR. Prin urmare, antioxidanții vă ajută să deveniți mai sensibil la insulină, să ardeți mai multe grăsimi și să reduceți inflamările. Antioxidanții din mâncare și din

suplimente vă pot fi de folos pentru reglarea greutăţii, aşa cum veţi afla şi în capitolul 12.

Consumaţi ciocolată amăruie

De asemenea, alimentele cu un conţinut ridicat de fitonutrienţi au o gamă largă de efecte antioxidante şi anti-inflamatoare.

O parte dintre aceşti fitonutrienţi, numiţi *flavonoli*, se regăsesc în fructe şi legume precum fragii, strugurii (iată de ce este benefic vinul roşu), ceaiul şi cacao. Ciocolata[13] (cea amăruie) conţine fitonutrienţi numiţi *polifenoli**. Acestea sunt molecule antioxidante şi anti-inflamatoare naturale care reduc inflamările şi vă pot proteja împotriva obezităţii. Chiar aşa este. Ciocolata vă poate ajuta să slăbiţi!

Înainte să vă aprovizionaţi cu Snickers, trebuie să ţineţi cont de o serie de restricţii. În primul rând, ciocolata trebuie să nu conţină grăsimi saturate adăugate şi să fie bogată în cacao. Ciocolata este făcută din această plantă, din cacao şi de aici provin toţi polifenolii antioxidanţi şi anti-inflamatori.

Această combinaţie de proprietăţi poate fi găsită numai în anumite tipuri de ciocolată amăruie. Prin urmare, atunci când mergeţi la magazin şi cumpăraţi ciocolată, luaţi în considerare următorii factori: ciocolata trebuie să conţină cantităţi minime de zahăr adăugat şi să conţină cât mai mult cacao. Pe etichetele celor mai multe ciocolate amărui de pe piaţă este menţionată cantitatea de cacao. Aceasta trebuie să fie cel puţin 70%. De asemenea, reţineţi că şi acest tip special de ciocolată amăruie trebuie consumat cu moderaţie, între 50 şi 80 de grame pe zi[14]. Să nu credeţi că dacă mâncaţi cincisprezece ciocolate pe zi vi se va îmbunătăţi starea de sănătate!

Puteţi încerca să mâncaţi şi boabe de cacao prăjite, integrale, neprelucrate. Sunt crocante, delicioase, pline de polifenoli şi OEA, o grăsime specială care vă ajută să ardeţi grăsimile (consultaţi secţiunea Resurse pentru a afla de unde puteţi procura boabe de cacao).

Consumaţi fructe şi legume

Există şi multe alte surse de fitonutrienţi, nu doar ciocolată şi cacao. Alimentele vegetale cu un indice ridicat de fitonutrienţi (cantitatea totală de substanţe chimice vegetale cu rol curativ din alimentele vegetale) conţin mulţi fitonutrienţi cu rol anti-inflamator. Dacă nu consumaţi alimente vegetale nu veţi avea niciodată un aport suficient din aceste substanţe nutritive cu rol curativ. Consumul de alimente adevărate, integrale, neprelucrate, cu o SG ridicată şi un IF ridicat este un alt mod important de a reduce inflamările din organism. Dacă nu consumaţi alimente de bună calitate, vă veţi inflama şi vă veţi îngrăşa.

De exemplu, studiile au arătat că aceeaşi cantitate de calorii din alimente

* Substanţe aflate în multe plante, care dau culoarea anumitor flori, fructe şi legume. Polifenolii au o activitate antioxidantă şi anti-inflamatoare impresionantă. Ei se găsesc în abundenţă în fragi, în ceaiul verde şi în cacao.

tip fast-food creează inflamări mai accentuate și stres oxidativ mai mare decât caloriile din fructe și legume, care conțin și acești fitonutrienți importanți. Deci, încă o dată, pentru a slăbi sau a vă menține, pentru crearea unui metabolism sănătos și reducerea inflamărilor, nu contează doar caloriile pe care le consumați, ci și proveniența lor. O dietă bogată în fitonutrienți este esențială dacă doriți să slăbiți. Principiile Ultrametabolismului reprezintă o astfel de dietă.

Faceți mișcare

Strămoșii noștri nu făceau niciodată ceea ce înțelegem noi prin mișcare. În 1984, când am făcut o călătorie în sate din China, nimeni nu făcea jogging. Oamenii erau prea obosiți de la căratul gălețiilor cu apă și gunoaie, de la munca pe câmp și de la tăierea manuală a scândurilor, cu ferăstrăul. La o conferință pe probleme de genetică, nutriție și inflamări, l-am întrebat pe medicul Paul Ridker, marele cercetător de la Harvard care a dovedit legătura dintre inflamări și afecțiunile cardiace, de ce toți oamenii din secolul al XX-lea sunt inflamați. Mi-a răspuns că facem mult mai puțină mișcare și că organismele noastre fac mai puține exerciții fizice decât cele ale strămoșilor noștri. De fapt, mișcarea ajută la prevenirea afecțiunilor cardiace exact în acest mod: reducând inflamările. Înainte de a vă panica, rețineți că *orice* fel de mișcare contează. În capitolul 13 vom învăța despre mișcare și despre mitocondrii și despre ce trebuie să facem pentru ca mișcarea să fie cât mai puțin dureroasă.

Țineți stresul sub control

Dacă ați citit capitolul anterior, sunteți un expert în ceea ce privește stresul. Știți de unde provine și cum îl puteți gestiona. Probabil, însă, că nu vă dați seama cât de mult poate stresul să accentueze inflamările și cât de mult relaxarea sau reducerea stresului poate reduce inflamările. Foarte multe studii au arătat că inclusiv în cazul unor boli precum astmul și artrita reumatoidă, ca să nu mai vorbim de obezitate, reducerea stresului are beneficii reale, puternice, anti-inflamatorii.

Pasul 3: Consumați alimente care reduc inflamările și evitați-le pe cele care le provoacă

Dieta dumneavoastră este cel mai important factor care vă ajută să reduceți inflamările. Normele Ultrametabolismului pentru o dietă optimă (consultați capitolul 16) sunt ele însele o dietă anti-inflamatoare. Pe lângă alimentele tipice care accentuează inflamările, precum zahărul, alimentele prelucrate și grăsimile trans, și anumite alergii alimentare, sensibilități și sensibilitatea la gluten pot reprezenta surse frecvente de probleme cu greutatea și metabolismul.

Alimentele care provoacă inflamări şi care trebuie evitate

Trebuie să urmaţi normele de bază prevăzute în capitolul 16 şi să reţineţi că şi următoarele alimente pot fi problematice pentru unele persoane.

- *Alergenii alimentari* (cei mai comuni sunt grâul, lactatele, ouăle, porumbul, soia şi alunele). Eliminarea şi reintroducerea acestor alimente, ca în faza I din principiile Ultrametabolismului, este cea mai bună metodă de a afla dacă aveţi vreo reacţie la aceste alimente, însă şi analizele pot fi utile în acest sens.
- *Glutenul.* Îl menţionez separat deoarece afectează 1% sau chiar mai mult din populaţia globului (adică milioane de persoane) şi este, frecvent, o cauză nediagnosticată a inflamărilor. Analizele pot confirma dacă reprezintă o problemă. Printre cerealele care conţin gluten se numără grâul, secara, orzul, alacul, kamutul şi ovăzul.

Pasul 4: Folosiţi plante pentru a reduce inflamările

Utilizarea plantelor anti-inflamatoare poate avea rezultate remarcabile. Pentru a reduce inflamările, introduceţi în alimentaţia dumneavoastră aceste plante, fie ca parte din dietă, fie ca suplimente.

- Capsaicină (din piperul cayenne);
- Ceai verde;
- Ghimber;
- Quercitină (din fructe şi cojile de legume);
- Turmeric (condimentul galben din curry);
- Cacao.

Pasul 5: Folosiţi suplimente pentru a reduce inflamările

Consumul următoarelor suplimente este o altă modalitate de a reduce inflamările. Încercaţi să le adăugaţi la regimul dumneavoastră obişnuit de suplimente, format din multi-vitamine, minerale şi ulei de peşte, care sunt alte anti-inflamatoare puternice.

- Probioticele;
- Enzimele (bromelaina şi alte enzime proteolitice).

Pasul 6: Faceţi analize pentru a determina inflamarea şi cauzele sale

Dacă aţi înregistrat un scor între moderat şi ridicat la chestionarul de la începutul acestui capitol, puteţi evidenţia cauzele inflamărilor şi puteţi afla dacă aceasta reprezintă într-adevăr o problemă, efectuând analizele descrise mai sus. Există şi analize mai avansate. Pe lângă analize, vă recomand cu căldură să consultaţi un medic, dacă aţi înregistrat un scor ridicat la acest chestionar.

tip fast-food creează inflamări mai accentuate și stres oxidativ mai mare decât caloriile din fructe și legume, care conțin și acești fitonutrienți importanți. Deci, încă o dată, pentru a slăbi sau a vă menține, pentru crearea unui metabolism sănătos și reducerea inflamărilor, nu contează doar caloriile pe care le consumați, ci și proveniența lor. O dietă bogată în fitonutrienți este esențială dacă doriți să slăbiți. Principiile Ultrametabolismului reprezintă o astfel de dietă.

Faceți mișcare

Strămoșii noștri nu făceau niciodată ceea ce înțelegem noi prin mișcare. În 1984, când am făcut o călătorie în sate din China, nimeni nu făcea jogging. Oamenii erau prea obosiți de la căratul gălețilo cu apă și gunoaie, de la munca pe câmp și de la tăierea manuală a scândurilor, cu ferăstrăul. La o conferință pe probleme de genetică, nutriție și inflamări, l-am întrebat pe medicul Paul Ridker, marele cercetător de la Harvard care a dovedit legătura dintre inflamări și afecțiunile cardiace, de ce toți oamenii din secolul al XX-lea sunt inflamați. Mi-a răspuns că facem mult mai puțină mișcare și că organismele noastre fac mai puține exerciții fizice decât cele ale strămoșilor noștri. De fapt, mișcarea ajută la prevenirea afecțiunilor cardiace exact în acest mod: reducând inflamările. Înainte de a vă panica, rețineți că *orice* fel de mișcare contează. În capitolul 13 vom învăța despre mișcare și despre mitocondrii și despre ce trebuie să facem pentru ca mișcarea să fie cât mai puțin dureroasă.

Țineți stresul sub control

Dacă ați citit capitolul anterior, sunteți un expert în ceea ce privește stresul. Știți de unde provine și cum îl puteți gestiona. Probabil, însă, că nu vă dați seama cât de mult poate stresul să accentueze inflamările și cât de mult relaxarea sau reducerea stresului poate reduce inflamările. Foarte multe studii au arătat că inclusiv în cazul unor boli precum astmul și artrita reumatoidă, ca să nu mai vorbim de obezitate, reducerea stresului are beneficii reale, puternice, anti-inflamatorii.

Pasul 3: Consumați alimente care reduc inflamările și evitați-le pe cele care le provoacă

Dieta dumneavoastră este cel mai important factor care vă ajută să reduceți inflamările. Normele Ultrametabolismului pentru o dietă optimă (consultați capitolul 16) sunt ele însele o dietă anti-inflamatoare. Pe lângă alimentele tipice care accentuează inflamările, precum zahărul, alimentele prelucrate și grăsimile trans, și anumite alergii alimentare, sensibilități și sensibilitatea la gluten pot reprezenta surse frecvente de probleme cu greutatea și metabolismul.

Alimentele care provoacă inflamări şi care trebuie evitate

Trebuie să urmaţi normele de bază prevăzute în capitolul 16 şi să reţineţi că şi următoarele alimente pot fi problematice pentru unele persoane.

- *Alergenii alimentari* (cei mai comuni sunt grâul, lactatele, ouăle, porumbul, soia şi alunele). Eliminarea şi reintroducerea acestor alimente, ca în faza I din principiile Ultrametabolismului, este cea mai bună metodă de a afla dacă aveţi vreo reacţie la aceste alimente, însă şi analizele pot fi utile în acest sens.
- *Glutenul.* Îl menţionez separat deoarece afectează 1% sau chiar mai mult din populaţia globului (adică milioane de persoane) şi este, frecvent, o cauză nediagnosticată a inflamărilor. Analizele pot confirma dacă reprezintă o problemă. Printre cerealele care conţin gluten se numără grâul, secara, orzul, alacul, kamutul şi ovăzul.

Pasul 4: Folosiţi plante pentru a reduce inflamările

Utilizarea plantelor anti-inflamatoare poate avea rezultate remarcabile. Pentru a reduce inflamările, introduceţi în alimentaţia dumneavoastră aceste plante, fie ca parte din dietă, fie ca suplimente.

- Capsaicină (din piperul cayenne);
- Ceai verde;
- Ghimber;
- Quercitină (din fructe şi cojile de legume);
- Turmeric (condimentul galben din curry);
- Cacao.

Pasul 5: Folosiţi suplimente pentru a reduce inflamările

Consumul următoarelor suplimente este o altă modalitate de a reduce inflamările. Încercaţi să le adăugaţi la regimul dumneavoastră obişnuit de suplimente, format din multi-vitamine, minerale şi ulei de peşte, care sunt alte anti-inflamatoare puternice.

- Probioticele;
- Enzimele (bromelaina şi alte enzime proteolitice).

Pasul 6: Faceţi analize pentru a determina inflamarea şi cauzele sale

Dacă aţi înregistrat un scor între moderat şi ridicat la chestionarul de la începutul acestui capitol, puteţi evidenţia cauzele inflamărilor şi puteţi afla dacă aceasta reprezintă într-adevăr o problemă, efectuând analizele descrise mai sus. Există şi analize mai avansate. Pe lângă analize, vă recomand cu căldură să consultaţi un medic, dacă aţi înregistrat un scor ridicat la acest chestionar.

Analiza proteinei C-reactive cu sensibilitate ridicată (hs-CRP)

Aceasta este cea mai bună analiză pentru determinarea inflamărilor. Măsoară nivelul general de inflamare, însă nu vă spune de unde provine acesta. Cea mai frecventă cauză a unui nivel ridicat al proteinei C-reactive este sindromul metabolic sau rezistența la insulină. Cea de-a doua este un anumit tip de reacție la mâncare, o sensibilitate, o alergie reală sau o reacție autoimunitară, precum în cazul glutenului. Analizele speciale menționate mai jos pot ajuta la identificarea problemelor alimentare și a reacțiilor la gluten. O precauție în legătură cu proteina C-reactivă: dacă nivelul său este ridicat (adică peste 1,0), puteți fi sigur că sunteți inflamat, însă dacă nivelul este normal, nu puteți fi complet sigur că nu există pe undeva vreo inflamare ascunsă (de-ar fi medicina o știință exactă!).

Analizele de sensibilitate alimentară IgG (analize de anticorpi împotriva mâncării)

Deși aceste analize sunt încă controversate, studii bine controlate[15] au demonstrat că sunt utile în identificarea problemelor de natură alimentară și că eliminarea acestor probleme ajută și la rezolvarea inflamărilor. Am constatat că aceste analize sunt imperfecte, deși sunt de ajutor în depistarea alimentelor problematice.

Analizele ELISA/RAST IgE (analize pentru alergii la mucegai și la mediul înconjurător)

Aceasta este analiza clasică de sânge efectuată de alergologi pentru alergiile acute. Cu toate acestea, expunerea și alergiile cronice la mucegai, în special în clădirile „bolnave", sunt o problemă tot mai pregnantă, conducând la inflamări și îmbolnăviri.

Intoleranța la gluten/analize pentru celiachie

Aceste analize vă ajută să identificați diferite forme de alergie sau sensibilitate la gluten sau la grâu. Diagnosticarea poate fi dificilă uneori. Îi puteți recomanda medicului dumneavoastră să citească o lucrare importantă, „Narrative Review: Celiac Disease: Understanding a Complex Autoimmune Disorder" (*Prezentare: celiachia: înțelegerea unei afecțiuni autoimunitare complexe*), de medicii Armin Alaedini și Peter Green de la Universitățile Cornell și Columbia (*Annals of Internal Medicine*, februarie 2005, paginile 289-298). Această lucrare arată care este cea mai bună metodă de diagnosticare a acestei afecțiuni frecvente, care apare sub multe forme, însă care este ignorată frecvent. Iată mai jos cele

mai comune tipuri de analize de sânge folosite pentru identificarea acestei probleme, care poate provoca mai multe afecţiuni inflamatorii, de la afecţiunile auto-imunitare la obezitate, demenţă şi chiar şi cancer.

- Anticorpi antigliadină IgA;
- Anticorpi antigliadină IgG;
- Anticorpi antiendomiziali IgA;
- Anticorp transglutaminază tisulară (IgA şi, în cazurile problematice, IgG);
- IgA şi tTG pentru antigliadină în scaun (www.enterolab.com), un set de analize la domiciliu pentru alergia la grâu sau gluten;
- Genotipie HLA DQ2 şi DQ8, analiza genetică pentru gena celiacă sau de sensibilitate la gluten.

Inflamarea: cauza ascunsă a îngrăşării şi a majorităţii afecţiunilor cronice

Tratarea inflamărilor şi depistarea surselor acestora sunt două acţiuni extrem de importante. Majoritatea medicilor nu au fost învăţaţi să facă acest lucru. După cum aţi aflat, *există* o metodă de a identifica dacă suferiţi de inflamări, cu o analiză a proteinei C-reactive. Apoi, puteţi depista cauzele prezente în alimentaţia şi în mediul dumneavoastră înconjurător şi le puteţi corecta. Totodată, puteţi face multe alte lucruri pentru a reduce inflamările, incluzând în alimentaţia dumneavoastră alimente anti-inflamatoare, plante şi suplimente, făcând mişcare şi relaxându-vă. Veţi slăbi pe măsură ce veţi scăpa de inflamări, iar sănătatea dumneavoastră se va îmbunătăţi simultan.

Douăzeci şi trei de kilograme în plus la menopauză

Shauna a sosit disperată la mine la cabinet. După menopauză, viaţa începuse să i se modifice dramatic. Plângând, mi-a spus cum se îngrăşase cu treizeci de kilograme în ultimii şase ani şi cum i se distrugea căsnicia. Se simţea deprimată, frustrată, obosită şi incapabilă să slăbească. Voia să se simtă mai bine, să facă mişcare şi să mănânce mai sănătos, însă se simţea în permanenţă epuizată, iar când reuşea să facă mişcare obosea foarte repede.

*Totul începuse cu şase ani în urmă. Shauna fusese la medic ca să-i prescrie ceva pentru valurile de căldură. Medicul i-a prescris Premarin, cea mai comună formă de estrogen (derivat din urină de iapă însărcinată, de aici şi numele (*Mare *= Iapă în limba engleză (Nota Trad.)), care era tratamentul standard la momentul respectiv. La puţin timp după aceea a început să reţină lichide, să se îngraşe şi să-i crească tensiunea arterială.*

Pentru tratarea hipertensiunii, medicul i-a dat un alt medicament, numit Tenormin, un betablocant. Acest tip de medicamente încetineşte pulsul şi reduce tensiunea şi poate conduce la depresie, oboseală, scăderea libidoului şi multe altele. Unul dintre cele mai negative efecte secundare este acela că

îngreunează metabolizarea zahărului în celule. Prin urmare, corpul ei producea mai multă insulină, pentru ca zahărul să fie absorbit în celule. Acest lucru a avut, la rândul său, un efect de domino, făcând-o să se îngraşe şi mai mult, mărindu-i tensiunea arterială, pofta de zahăr şi oboseala. Astfel, după ce fusese sănătoasă aproape toată viața, Shauna s-a îngrăşat cu 23 de kilograme în doi-trei ani, a devenit deprimată şi prediabetică. Toate acestea din cauza unei vizite la medic, pentru tratarea valurilor de căldură.

După câteva analize, am ajuns la concluzii foarte interesante. Ştiam că ambele ei bunici aveau diabet şi, deşi mă aşteptam să fie prediabetică sau rezistentă la insulină, am fost şocați când am constatat că întreg sistemul organismului ei suferea de arsuri. Am măsurat nivelul proteinei C-reactive şi am aflat ceva uimitor. De regulă acest nivel trebuie să fie mai mic de 1,0 mg/l (miligrame pe litru). Un nivel mai mare de 3,0 mg/l este considerat foarte ridicat. Nivelul Shaunei era de 22,0 mg/l, ceea ce indica un volum incredibil de inflamare în întreg organismul. Inflamările ascunse îi distruseseră şi mai mult metabolismul, mărindu-i rezistența la insulină şi făcând-o să se îngraşe. Însă care erau cauzele inflamărilor?

Era vorba de hormonul care i se administrase, Premarin. Acest hormon creşte inflamările, stimulează reținerea lichidelor, hipertensiunea arterială şi îngrăşarea, drept pentru care pacientul are nevoie de medicamente antihipertensive.

La doi ani de când a început să urmeze principiile Ultrametabolismului, Shauna pierduse toate cele 23 de kilograme cu care se îngrăşase. Atunci când am întrebat-o ce element consideră că a fost cel mai important, mi-a răspuns: „Renunțarea la Premarin şi la betablocant. Cât timp le luam, nu reuşeam să slăbesc". După întreruperea medicamentelor care accentuau inflamările şi care îi afectau metabolismul, a reuşit să oprească într-un final ciclul vicios al oboselii, poftelor de zahăr şi îngrăşării, a putut mânca mai bine şi a reuşit să facă mişcare.

Valurile de căldură s-au oprit, iar tensiunea a atins valori normale. Nivelul proteinei C-reactive a scăzut de la 22 la 1,8 mg/l, iar nivelul colesterolului bun a crescut cu 30 de puncte. Acum, după doi ani, este fericită, căsnicia ei şi-a revenit şi arată cu zece ani mai tânără.

Notă: Nu întrerupeți niciodată administrarea unui medicament fără a avea avizul medicului.

Rezumat

- Inflamările au legătură cu fiecare amenințare care planează în prezent asupra sănătății noastre. În mare parte, sunt responsabile pentru afecțiunile cardiace, cancer, diabet, Alzheimer, artrită, afecțiunile alergice şi toate afecțiunile autoimunitare.
- Inflamările şi obezitatea sunt într-o relație strânsă. Ele creează un ciclu vicios, în care inflamările conduc la îngrăşare, iar îngrăşarea accentuează inflamările.
- Puteți anula acest proces modificându-vă alimentația şi stilul de viață.

CAPITOLUL 12

PREVENIREA STRESULUI OXIDATIV SAU A „RUGINIRII":

Nu vă lăsați dominați de radicalii liberi

Depistarea sursei „ruginirii"

Prima dată am întâlnit-o pe Florence într-una din numeroasele ei călătorii în Canyon Ranch, unde am fost director al personalului auxiliar timp de nouă ani. Fusese întotdeauna o pacientă conştiincioasă şi strângea în permanență informații despre alimentația sănătoasă şi despre mişcare. Avea cam 3-5 kilograme în plus şi se apropia de 50 de ani. Deşi avusese o menopauză prematură şi pierderi de calciu din oase, era o persoană sănătoasă.

Stresul unui divorț dificil şi faptul că trebuia să-şi crească singură copilul şi să mai şi lucreze au deprimat-o oarecum. Nu putea tolera medicamentul Prozac pe care i-l recomandase medicul, aşa că apelase la înlocuitori. La puțin timp după divorț s-a mutat într-o casă nouă. Atunci a început haosul. A dezvoltat oboseală cronică şi disfuncție tiroidiană şi s-a îngrăşat tot mai mult până când a ajuns să cântărească cu 30 de kilograme mai mult decât în ziua în care o întâlnisem.

Deşi făcea mişcare şi încerca să se alimenteze corect, ficatul i-a devenit gras, nivelul de zahăr din sânge, de insulină şi de colesterol i-a crescut, iar hormonii de stres au explodat. I-a crescut pofta de mâncare şi a avut probleme în a-şi controla pofta de zahăr. S-a pensionat pe caz de boală. Ceva nu era deloc bine. Analizele de sânge şi de urină pentru depistarea grăsimilor rânce-

de şi a ADN-ului deteriorat au arătat multe lucruri, inclusiv un nivel ridicat de stres oxidativ sau de „ruginire”.

Acest proces de ruginire distruge metabolismul, mai ales prin intermediul deteriorării celulelor şi aveam senzaţia că nu-l putem controla. Lucrurile evoluau în spirală. I-am tratat alergiile alimentare, am scăpat de mercurul din organism, am încercat antioxidanţi şi multe suplimente. Situaţia se îmbunătăţea puţin, însă ea nu reacţiona aşa cum ar fi trebuit. Apoi fiica ei a dezvoltat artrită reumatoidă juvenilă care s-a ameliorat atunci când au plecat în vacanţă. Am început să întrevedem soluţia. De vină era mediul ei de viaţă.

Am verificat dacă în acest mediu exista mucegai şi am găsit. Un inginer de mediu a depistat mai multe mucegaiuri toxice în mediul ei de viaţă. Am găsit în sângele ei anticorpi la exact aceleaşi mucegaiuri, precum şi anticorpi la toxinele din mucegaiuri. Organismul ei încerca în mod repetat să combată aceste toxine şi, de-a lungul timpului, aceste eforturi au accentuat stresul oxidativ, i-au inflamat ficatul şi întregul corp şi au condus la îngrăşare, pentru că afectau centrii de control al greutăţii din creier.*

Nivelul de leptină era ridicat, ceea ce indica rezistenţă la leptină, adică disfuncţia mecanismelor normale de control al apetitului. Înregistra un nivel foarte scăzut la una dintre principalele frâne ale apetitului, hormonul neurotransmiţător de stimulare a alfa-melanocortinei sau α-MSH.

Compania de asigurări a fost de acord să demoleze casa şi să-i construiască o alta. S-a mutat, cea mai mare parte a simptomelor s-au îmbunătăţit şi, în final, a pierdut douăzeci şi două de kilograme în patru luni.

„Ruginirea” conduce la creşterea în greutate

Ne îngrăşăm pentru că ne domină radicalii liberi. Însă radicalii liberi nu sunt un grup politic de stânga, o reminiscenţă din anii 1960. Ei reprezintă o cauză centrală, dar şi un rezultat al obezităţii.

Radicalii liberi sau speciile reactive de oxigen (ROS) provoacă o condiţie numită stres oxidativ sau *oxidare*. Oxidarea se observă de regulă sub forma ruginirii unei maşini sau a înnegririi unui măr tăiat. Tot ea este de vină şi pentru cutele care vă apar pe faţă dacă aţi stat prea mult la soare de-a lungul anilor. Problema este că rugina nu există doar în lumea vizibilă sau exterioară, ci şi în interiorul nostru. Ea afectează metabolismul, ne face să ne îngrăşăm şi să îmbătrânim. Gândiţi-vă cum ar arăta nişte riduri pe interior.

Să vedem cât de ruginit sunteţi dumneavoastră. Faceţi următorul chestionar pentru a afla cum puteţi echilibra această cheie a Ultrametabolismului în funcţie de particularităţile dumneavoastră.

---

* *Epicoccum nigrum, Penicillium notatum, Polaria pullans, Rhizopus nigricans* şi *Stachybotris*, precum şi anticorpi la *Alternaria, Geotrichum* şi *Candida*.

RUGINIȚI?

Marcați 1 punct de fiecare dată când răspundeți „da" la următoarele întrebări, bifând căsuța din coloana dreaptă. Consultați pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretați scorul.

	DA
Sunteți frecvent obosit?	☐
Sunteți sensibil la parfumuri, fum sau alte substanțe chimice?	☐
Acuzați frecvent dureri ale articulațiilor sau dureri musculare?	☐
Sunteți expus la un nivel semnificativ de poluanți din mediul înconjurător sau de chimicale, acasă sau la locul de muncă?	☐
Utilizați produse pe bază de tutun?	☐
Sunteți fumător pasiv?	☐
Consumați mai mult de trei băuturi alcoolice pe săptămână?	☐
Sunteți expus la lumină solară sau la ultraviolete (la solar) mai mult de o oră pe săptămână?	☐
Faceți mai puțină mişcare decât o jumătate de oră, de trei ori pe săptămână?	☐
Luați medicamentele după rețetă, fără rețetă şi/sau cu scop de recreere?	☐
Considerați că nivelul dumneavoastră de stres zilnic este unul ridicat?	☐
Consumați alimente prăjite, margarină sau alimente bogate în grăsimi?	☐
Mâncați mai puțin de cinci-nouă porții (de câte o jumătate de ceașcă) de legume şi fructe puternic colorate, în fiecare zi?	☐
Aveți frecvent tendința de a mânca prea mult?	☐

Dacă nu doriți să scrieți în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteți descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

Oxidarea, la fel ca toate celelalte probleme prezentate în această carte, este un element pe care îl puteți controla, astfel încât să nu vă afecteze programul de slăbire. Acest capitol vă va învăța cum puteți face acest lucru.

Reducerea ruginii = reducerea greutății

Oxidarea este o reacție chimică de bază care se regăseşte oriunde în natură. Este o parte naturală a biologiei dumneavoastră, însă ea poate deveni o problemă semnificativă dacă nu este controlată. Când un obiect este oxidat, el este afectat de oxigen. Însă nu de acea formă de oxigen pe care îl respirați O_2, cu care suntem familiarizați. Oxidarea este provocată de o formă monoatomică de oxigen, numită doar O.

Moleculelor de oxigen le place să se afle în combinații. Le place să aibă doi electroni. Radicalii liberi sunt o formă de oxigen care conține o singură moleculă de oxigen, aşa că ei circulă în întregul organism căutând un electron pe care îl pot fura de la o altă moleculă, ca şi cum i-ar fura cuiva soția. Apoi, molecula de la care s-a împrumutat un electron este deteriorată (sau oxidată). Şi ea, la

rândul său, caută un electron pe care să-l fure de undeva. În urma acestui proces, organismul este distrus: ADN deteriorat, membrane celulare deteriorate, colesterol rânced, artere rigide care capătă aspectul unor țevi ruginite și zbârcituri. Țesuturile și celulele oxidate nu mai funcționează normal. Printre disfuncționalitățile lor se numără îngrășarea și afectarea metabolismului.

Iată în continuare o listă de simptome ale persoanelor care se confruntă cu un nivel ridicat de oxidare. Dacă suferiți de oricare dintre următoarele simptome, trebuie să reduceți nivelul de ruginire al organismului dumneavoastră.

- Oboseală;
- Funcții mentale și cognitive defectuoase;
- Rezistență mai mică la infecții (răceli sau infecții sinusale frecvente)
- Slăbiciune musculară;
- Dureri musculare și ale articulațiilor;
- Probleme digestive (reflux, sindromul colonului iritabil, ulcere);
- Anxietate;
- Depresie;
- Migrene;
- Hipoglicemie (nivel redus al zahărului din sânge; printre simptome se numără amețelile, anxietatea, transpirație sau greața și se pot produce dacă între mese sau gustări trece mai mult de o oră sau două);
- Alergii;
- Iritabilitate;
- Amețeală.

Oxidarea este echilibrată de antioxidanți prin intermediul unui proces numit *reducere*. Rolul antioxidanților, atât al celor obținuți din alimentație sau din suplimente, cât și al celor produși natural de organism, este acela de a reduce numărul radicalilor liberi, diminuând efectele negative asupra celulelor și metabolismului.

RUGINIREA ȘI INFLAMĂRILE: UN ALT CICLU VICIOS

Stresul oxidativ și inflamările sunt strâns legate între ele. Ruginirea conduce la inflamare, iar inflamarea conduce la ruginire. Orice element care reduce oxidarea sau ruginirea reduce și inflamările, iar orice element care reduce inflamările reduce și oxidarea. În organismul nostru, aceste două fenomene își sunt reciproc și cauză și efect. Acest proces de ruginire și inflamare poate ieși de sub control, conducând la îmbătrânire, afecțiuni cardiace, cancer și demență, poate afecta metabolismul și poate stimula obezitatea.

Dacă reduceți nivelul moleculelor oxidate din organismul dumneavoastră, veți deveni mai sănătos și mai slab, dar veți reduce și „ridurile" din interiorul organismului. Echilibrul alimentar între antioxidanți (prezenți mai ales în alimentele vegetale colorate și în suplimente) și oxidanți (produși mai ales de alimentele sărace în substanțe nutritive, rafinate și prelucrate, cu prea multe calorii, precum băuturile răcoritoare și produsele semipreparate) controlează întregul proces al

îmbătrânirii şi al afecţiunilor cronice, inclusiv greutatea şi metabolismul. Însă de unde provin aceşti radicali liberi şi cum putem controla stresul oxidativ?

Prea multe calorii şi antioxidanţi insuficienţi: motivul pentru care suntem controlaţi de radicalii liberi

La om, cea mai mare parte a oxidării sau a producţiei de radicali liberi are loc în timpul procesului natural al metabolismului, prin transformarea caloriilor sau a energiei din alimente şi a oxigenului din aer în energie care poate fi utilizată de organism. Acest lucru este normal şi este limitat într-o măsură normală, pentru că, în trecut, oamenii mâncau alimente pline de antioxidanţi, precum fragii şi nucile.

Situaţia s-a schimbat în societatea modernă, oamenii consumând mari cantităţi de alimente cu calorii goale. (V-aţi întrebat vreodată de ce oamenii de ştiinţă şi personalul care lucrează în domeniul sănătăţii le consideră „goale"? Pentru că nu conţin antioxidanţi sau substanţe nutritive.) Acest echilibru între oxidanţi şi antioxidanţi este esenţial pentru sănătate, deoarece controlează multe mesaje celulare, inclusiv cele referitoare la greutatea dumneavoastră.

Antioxidanţii şi oxidanţii ne controlează greutatea prin intermediul efectului lor asupra genelor. Aceştia semnalează genele care ne accentuează sau ne afectează metabolismul, prin efectul lor asupra receptorilor precum PPAR şi asupra factorilor de transcripţie precum NF-κB (prietenii noştri din capitolul anterior). Antioxidanţii vă protejează împotriva slăbirii, inflamărilor şi diabetului; oxidanţii sau radicalii liberi declanşează o cascadă care conduce la activarea unor mesaje genetice care stimulează îngrăşarea, încetinirea metabolismului, creşterea inflamărilor şi diabetul.

Cel mai important factor controlabil care reglează stresul oxidativ din organism este alimentaţia. Consumul unei cantităţi prea mari de calorii şi al unei cantităţi insuficiente de antioxidanţi din alimentele vegetale colorate (inclusiv polifenolii din ciocolata amăruie) conduce la producerea unui volum prea mare de radicali liberi.

Radicalii liberi sunt generaţi în fabricile de energie din celule cunoscute sub numele de *mitocondrii*. Mitocondriile sunt create astfel încât să transforme caloriile şi oxigenul în energie pe care corpul s-o poată folosi: adenozintrifosfat (ATP). Radicalii liberi sunt un produs secundar al acestui proces de transformare.

Celulele noastre conţin în total 100.000 de trilioane de mitocondrii, care consumă 90% din aportul nostru de oxigen. Acest oxigen este necesar pentru a arde caloriile pe care le ingerăm odată cu mâncarea. Însă radicalii liberi sunt un produs secundar al acestei combustii, aşa cum se întâmplă cu gazele care ies prin ţeava de eşapament a maşinilor. Avem propriile noastre sisteme antioxidante, care ne protejează, însă acestea pot fi copleşite uşor de o alimentaţie toxică, săracă în substanţe nutritive şi bogată în calorii. Antioxidanţii pe care îi creăm (superoxid dismutaza, catalaza şi glutation peroxidaza) depind de substanţele nutritive esenţiale din alimentaţie pentru a putea funcţiona în mod corect, precum zincul, cuprul, manganul, vitamina C şi seleniul.

Radicalii liberi prezintă probleme din două motive. În primul rând, consumăm alimente care provoacă o creștere a nivelului radicalilor liberi, deoarece conțin prea multe calorii goale și antioxidanți insuficienți. În al doilea rând, aportul redus de substanțe nutritive, sub forma vitaminelor și mineralelor, ne limitează capacitatea de a ne crea propriii antioxidanți, care au nevoie de nutrienți precum zincul și seleniul pentru a putea funcționa corect. Din acest motiv, acești antioxidanți produși de către organism nu sunt suficienți pentru a ne proteja.

Există, însă, o metodă prin care vă puteți mări volumul de antioxidanți din organism și puteți reduce efectele ruginirii. Puteți personaliza principiile Ultrametabolismului urmând pașii de mai jos:

- **Pasul 1:** Eliminați cauzele oxidării.
- **Pasul 2:** Consumați alimente care reduc ruginirea și evitați-le pe cele care o provoacă.
- **Pasul 3:** Folosiți plante, pentru a reduce oxidarea.
- **Pasul 4:** Folosiți suplimente, pentru a reduce oxidarea.
- **Pasul 5:** Faceți analize pentru a diagnostica oxidarea din organismul dumneavoastră.

Dacă întâmpinați probleme cu această cheie a Ultrametabolismului și corpul dumneavoastră ruginește, puteți remedia situația și puteți începe să controlați procesul de oxidare, urmând acești pași. Astfel, veți personaliza principiile Ultrametabolismului în funcție de necesitățile dumneavoastră personale, veți putea activa genele care vă permit să slăbiți și le veți dezactiva pe cele care v-au determinat să vă îngrășați. Dacă ați înregistrat un scor ridicat la chestionarul din acest capitol, efectuați analizele menționate la pasul 5 și consultați un medic. Să vedem în ce fel vă poate fi util acest proces compus din cinci pași.

Pasul 1: Eliminați cauzele oxidării

Trebuie să eliminați din alimentația, stilul de viață și mediul dumneavoastră factorii care provoacă oxidarea. Iată mai jos câteva modalități în care puteți elimina factorii ascunși care vă fac să ruginiți.

- **Evitați mâncatul excesiv.** Aportul excesiv de calorii contribuie la stresul oxidativ. Atunci când consumați prea multe calorii, creați mai multe „gaze de eșapament" în metabolism. Acestea sunt deșeurile normale produse de mitocondrii atunci când ard alimentele. Deșeurile *sunt* radicalii liberi. Capacitatea organismului nostru de a face față acestor radicali liberi în exces este copleșită, iar aceștia scapă de sub control, afectându-vă metabolismul.
- **Evitați alimentele fripte pe cărbuni.** Aceste alimente conțin hidrocarburi aromatice policiclice (HAP). Aceasta este partea neagră, crocantă a alimentelor pregătite la grătar, care generează mai mulți radicali liberi în organism.
- **Evitați consumul excesiv de zahăr și carbohidrați rafinați.** Aceștia sunt „calorii goale". Generează mai mulți radicali liberi și provoacă arsuri.

- **Evitați consumul excesiv de alcool.** Acesta poate conduce la o creștere a nivelului de citochine (moleculele inflamatoare) și de radicali liberi. Astfel, deși 150 de mililitri de vin este o cantitate benefică, 500 de mililitri pot dăuna sănătății. În cazul alcoolului, dacă puțin este recomandabil, nu înseamnă că mai mult este mai bine.
- **Reduceți-vă expunerea la toxine, petrochimicale** (din recipientele de plastic, apa de la robinet și pesticide) **și metalele grele** (de exemplu din peștele contaminat). Eliminarea acestor elemente din mediul înconjurător și din alimentație este importantă. Consumați apă filtrată și alimente, fructe, legume organice, produse animale crescute fără hormoni, antibiotice sau pesticide.
- **Reduceți la minim expunerea la radiații ionizante.** Aici sunt incluse radiațiile ultraviolete provocate de expunerea excesivă la soare, de razele X și de radon (verificați să nu existe în casa dumneavoastră).
- **Reduceți-vă expunerea la fumul de țigară (ca fumător activ sau pasiv).** Fumul de țigară conține peste patru mii de chimicale toxice care conduc la stres oxidativ accelerat.
- **Reduceți poluanții din aer.** Amplasați în casă filtre HEPA sau ULPA (disponibile în comerț). Alergenii și particulele provenite de la poluarea industrială cresc oxidarea și vă irită sistemul imunitar.
- **Evitați mișcarea excesivă sau insuficientă.** Dacă faceți multă mișcare, mai mult de șaizeci de minute, aproape în fiecare zi, acest lucru este considerat excesiv. Pe de altă parte, mai puțin de treizeci de minute de cinci ori pe săptămână este insuficient. Consultați capitolul 13 pentru mai multe informații privind modul în care trebuie să faceți mișcare.
- **Dormiți cel puțin șapte-nouă ore pe noapte.** Lipsa somnului este un alt factor de stres și orice stres accentuează stresul oxidativ, provocând îngrășarea.
- **Tratați infecțiile cronice.** Infecțiile ascunse sau cronice stimulează stresul oxidativ.
- **Reduceți sursele interne de stres oxidativ.** Dezechilibrele alimentare provocate de alimentele prelucrate și cu conținut glicemic ridicat, caloriile excesive și nivelul anormal al bacteriilor intestinale sau al drojdiilor reprezintă forme de stres oxidativ.
- **Detoxifiați-vă ficatul și intestinul.** După cum veți afla în capitolul 14, dacă ficatul este supraîncărcat cu toxine din mâncare (prea mult zahăr sau prea multe grăsimi trans) sau din mediul înconjurător (pesticide sau mercur), el se inflamează și produce mai mulți radicali liberi. Pentru a ține sub control radicalii liberi trebuie să aveți grijă de ficatul dumneavoastră.
- **Reduceți-vă expunerea la toxinele fungice.** Printre acestea se numără mucegaiurile și ciupercile interne și din mediul înconjurător. Multe persoane lucrează în clădiri murdare sau au mucegai în pivniță ori în baie. Mucegaiurile produc toxine care măresc stresul oxidativ și radicalii liberi din organism. Este important să identifi-

cați sursele mucegaiurilor din mediul înconjurător.

- **Reduceți stresul.** Cortizolul și stresul accentuează inflamările. Orice tip de stres suportat de organism (fizic, precum căldura extremă sau frigul extrem, leziunile sau traumele, mișcarea excesivă sau prea puțină, sau stresul psihologic) generează același răspuns la nivelul organismului: inflamare și oxidare.
- **Îmbunătățiți-vă respirația și oxigenarea.** Aprovizionați-vă țesuturile și celulele cu mai mult oxigen, respirând profund și făcând yoga. Chiar dacă oxigenul pare a fi problema, știm cu toții că nu putem trăi fără el (cu excepția celor aproximativ patru minute dinainte de a muri). Aprovizionând țesuturile cu mai mult oxigen, respirând profund și făcând yoga, puteți elimina din organism toxinele, radicalii liberi cu efect negativ și moleculele inflamatoare.

Pasul 2: Consumați alimente care reduc ruginirea și evitați-le pe cele care o provoacă

Antioxidanții din alimentație (vitamine, minerale, polifenoli și fitonutrienți) sunt principalii factori care vă protejează celulele împotriva deteriorărilor oxidative excesive și a unui metabolism deficitar. O alimentație săracă în nutrienți, bogată în calorii, cu o sarcină glicemică ridicată și deficientă în antioxidanți crește stresul oxidativ prin intermediul mesagerilor celulari precum NF-κB1 și declanșează semnale care vă determină să vă îngrășați.

Din acest motiv, antioxidanții reprezintă o parte cheie a sistemului organismului, pentru a slăbi și a vă menține greutatea. Dacă ruginiți, vă și îngrășați.

Pentru a reduce stresul oxidativ, trebuie să începeți prin a vă mări aportul de alimente vegetale colorate, care să conțină antioxidanți[2] și să fie bogate în fitonutrienți precum flavonoidele și polifenolii (din ceai, vin roșu și cacao)[3, 4].

Farfuria dumneavoastră trebuie să arate ca o pictură impresionistă, plină de albastru, verde, roșu, galben și mov. Dacă acest lucru este valabil, aproape cu siguranță mâncați alimente cu un indice ridicat de fitonutrienți (IF) și bogate în antioxidanții de care aveți nevoie pentru a fi sănătos și a slăbi. Acesta este cel mai bun mod de a combate ruginirea și de a rămâne sănătos pe termen lung, drept pentru care trebuie să vă asigurați că mâncați carbohidrați buni, cu un IF ridicat, din alimente vegetale proaspete, integrale, neprelucrate.

Normele alimentare principale ale Ultrametabolismului, din capitolul 16, descriu un mod de mâncare care elimină principalele surse alimentare ale stresului oxidativ și maximizează aportul de antioxidanți.

Pasul 3: Folosiți plante, pentru a reduce oxidarea

Următoarele plante pot reprezenta un element solid în programul dumneavoastră de antioxidare. Adăugați aceste plante în alimentație sau luați-le ca suplimente.

- Ginkgo
- Ghimbir
- Polifenoli din ceai verde
- Picnogenol sau extract din semințe de struguri

- Ciulinul laptelui
- Rozmarin
- Turmeric

Pasul 4: Folosiți suplimente, pentru a reduce oxidarea

Adăugarea acestor suplimente la regimul dumneavoastră standard vă poate ajuta foarte mult în a reduce efectele „ruginirii", astfel încât să puteți slăbi și să fiți sănătos.

O observație privind suplimentele: Există multe suplimente speciale care au avantaje multiple și abordează mai multe chei. Acest lucru se întâmplă deoarece organismul se alimentează cu materii prime foarte specifice, iar atunci când situația se agravează (în cazul bolilor sau al obezității), are nevoie de mai multă materie primă pentru a putea face față solicitărilor. Rețineți că unele suplimente speciale au avantaje multiple și contribuie la reducerea inflamărilor și a stresului oxidativ, îmbunătățesc funcția mitocondrială și vă ajută la detoxifiere.

Aceste suplimente sugerate pentru inflamări (capitolul 11), detoxifiere (capitolul 16) și metabolismul mitocondrial (capitolul 13) sunt antioxidanți excelenți.

- Glutationă redusă, principalul antioxidant și detoxifiant din organism
- *N*-acetilcisteină (NAC), un aminoacid care mărește propria producție de glutationă
- Acid alfa-lipoic, un super-antioxidant care reduce nivelul de zahăr din sânge și îmbunătățește producția de energie din mitocondrii
- Coenzima Q10, un antioxidant care reprezintă o parte esențială a producției de energie din mitocondrii
- NADH, parte a ciclului de producție de energie din mitocondrii

Pasul 5: Faceți analize pentru a diagnostica oxidarea din organismul dumneavoastră

Următoarele analize sunt utile pentru a depista un nivel ridicat de oxidare și pentru a evidenția cauzele ruginirii. Dacă ați obținut un scor între moderat și ridicat la chestionarul de la începutul capitolului, vă recomand să faceți aceste analize de bază. Dacă ați obținut un scor ridicat la chestionar, trebuie să consultați un medic.

Analiza peroxizilor lipidici (TBAR) în urină sau ser

Aceasta măsoară grăsimile râncede din organismul dumneavoastră și indică afecțiunile cardiace și multe boli cronice.

Analiza urinară 8-hidroxi-2-dezoxiguanozină

Această analiză urinară indică ADN-ul deteriorat de radicalii liberi și este una din cele mai bune metode de identificare a stresului oxidativ.

Analiza suprasarcinii de fier

Una dintre cele mai frecvente afecțiuni ereditare ne face să stocăm prea mult fier, conducând la ruginirea accentuată a organismului. Orice medic poate deduce, din analizele de sânge, saturația transferinei, feritina, nivelul seric al fierului și capacitatea totală de legare a fierului.

Analize de sânge pentru nivelul de antioxidanți

Acestea pot fi utile ocazional, pentru determinarea vitaminei A, vitaminei E, coenzimei Q10, glutationei redusă și beta carotenului.

Ruginire redusă = greutate redusă

Depistând cauzele stresului oxidativ sau ale ruginirii, provocate în principal de caloriile goale și de poluare, reducându-le și consumând multe alimente bogate în antioxidanți, dar și adăugând plante și suplimente, vă puteți proteja împotriva invaziei radicalilor liberi, puteți slăbi și puteți trăi mai mult.

Stresul alimentelor prelucrate

Priscilla avea 49 de ani și era stresată: suferea de stres oxidativ. Încerca să slăbească de ani de zile și apelase întotdeauna la versiunile prelucrate, ambalate ale planurilor alimentare. Pregătea alimentele în mod rapid, fără complicații. Nu avea nevoie decât de o cutie, o conservă, un pachet și un cuptor cu microunde. Era ocupată, lucra, avea un soț și trei copii și fusese victima unei copilării traumatizante, în care fusese hrănită cu legume răscoapte, fără gust și cu alimente prelucrate. Nu știa să gătească alimente integrale, adevărate. Prin urmare, a început să se îngrașe și să fie frustrată deoarece nu putea slăbi. Stomacul i se mărise, avea tot mai multe pofte și manifesta tot mai multe simptome de dezechilibru al zahărului, precum hipoglicemia, oboseala după mese și, atunci când am cunoscut-o, prediabet.

Analizele de sânge au indicat existența unor grăsimi râncede și a ADN-ului deteriorat, rezultate ale supraproducției de radicali liberi. Acești radicali liberi i-au afectat capacitatea de a controla nivelul de zahăr din sânge și au crescut inflamările, conducând la dificultăți permanente în a slăbi. Nu și-a dat seama că, mâncând toate alimentele prelucrate din cutii, ambalaje și conserve, chiar dacă acestea erau alimente „pentru slăbit", renunța la unul din cele mai importante ingrediente din alimentație, care stimulează slăbirea adevărată: antioxidanții, substanțele care au doar ambalaje proaspete și colorate, și anume fructele și legumele.

Priscilla a învățat să-și prepare propria mâncare adevărată și a renun-

ţat la alimentele prelucrate, gătite la microunde. Astfel, a putut opri stresul oxidativ, întrerupând ciclul inflamărilor şi problemele cu zahărul şi a slăbit fără probleme.

Rezumat

- Oxidarea este un proces natural, care are loc în organismul dumneavoastră şi pretutindeni în natură.
- Atunci când oxidarea scapă de sub control, celulele dumneavoastră sunt deteriorate, ceea ce conduce la îmbătrânire rapidă, boli şi îngrăşare.

CAPITOLUL 13

TRANSFORMAȚI CALORIILE ÎN ENERGIE:

Cum vă puteți mări puterea metabolică

Lupta pentru oxigen, alimentarea cuptorului

John avusese întotdeauna probleme cu greutatea. La vârsta de 50 de ani, bătălia devenise extenuantă. Fusese la toate centrele de slăbit şi încercase toate dietele la modă. Greutatea îi tot scăzuse şi îi crescuse la loc timp de ani de zile. Altfel, era din cale-afară de sănătos. Spunea că face mişcare, însă nu era clar cât de mult sau cât de des sau cât de serios era în această activitate.

A urmat cu conştiinciozitate sugestiile alimentare pe care i le-am dat şi a pierdut aproximativ 10 kilograme. Mai avea de dat jos încă 15. Aşa că l-am pus să alerge pe o bandă de alergare care măsoară rata metabolică în timp ce faceți mişcare.

Am măsurat volumul de oxigen consumat şi volumul de carbon expirat în timp ce făcea mişcare, ceea ce ne-a indicat, în mod indirect, cât de activ era metabolismul său. Capacitatea de a arde caloriile depinde de starea de sănătate, de numărul şi de eficiența mitocondriilor, *micile centrale care produc energie în fiecare celulă. Ele preiau mâncarea pe care o consumați, o combină cu oxigenul şi o ard; aşa produceți energie. Acesta este nucleul metabolismului dumneavoastră.*

Volumul de oxigen pe care îl respirați pe minut este legat direct de numărul de calorii pe care le ardeți pe minut. Când respirați mai mult oxigen, ardeți mai multe calorii. Din acest motiv, măsurarea oxigenului consumat de John ne-a arătat cât de eficient era metabolismul său. Când a început să folosească banda de alergat, am aflat că el consuma mult mai puțin oxigen decât ar fi trebuit pentru vârsta, înălțimea, greutatea şi sexul său. Pur şi simplu micile lui mitocondrii nu ardeau suficient oxigen.

L-am trimis la un fiziolog care i-a recomandat un program special de exerciții, pe bază de antrenament fracționat. *Antrenamentul fracționat seamănă cu exercițiile pe care le făceați la liceu cu profesorul de sport, când trebuia să alergați foarte repede câteva minute, apoi să încetiniți, apoi să o luați iar de la capăt.*

Acest tip de pregătire ajută organismul să preia oxigenul cu mai multă eficacitate, ceea ce, la rândul său, face ca celulele musculare să producă mai multe mitocondrii și crește eficiența mitocondriilor pe care le aveți. Aceasta vă ajută să ardeți mai multe calorii, nu doar atunci când faceți mișcare, ci și când vă odihniți. Vă stimulează focul metabolic.

După patru luni, John s-a întors, cu 15 kilograme mai slab. Când i-am verificat din nou metabolismul, am constatat că oxigenul consumat (dar și metabolismul) crescuseră cu aproape 50%.

Pornirea termostatului metabolic

Atunci când în casă e frig, nu trebuie să faceți altceva decât să porniți termostatul. N-ar fi minunat dacă atunci când puneți câteva kilograme ați putea să porniți butonul termostatului metabolic? Cu o simplă rotire de buton ați putea arde greutatea pe care ați câștigat-o. De-ar fi totul atât de simplu.

Noile cercetări dezvăluie o serie de informații interesante privind modul în care ardem caloriile și de ce unii dintre noi stochează mai mult decât ard. Aceste noi informații vă pot ajuta să vă accentuați puterea metabolică, să ardeți mai multe calorii și să slăbiți mai mult (și, de asemenea, să încetiniți procesul de îmbătrânire).

Prin urmare, ce trebuie să facem pentru a nu îmbătrâni rapid și a nu ne îngrășa? Răspunsul se rezumă la un singur cuvânt: *mitocondriile*, centralele energetice ale celulelor. În ultimul capitol ați învățat că stresul oxidativ este în principal un produs secundar al arderii caloriilor și oxigenului din mitocondrii, pentru a crea energie. Aproximativ 5% din oxigenul pe care îl consumăm conduce la producerea unor radicali liberi. Aceștia deteriorează mitocondriile, afectând producția de energie, reducând puterea metabolică și capacitatea de ardere a caloriilor.

Vestea bună este, însă, că puteți anula daunele produse la nivelul mitocondriilor și puteți porni focul metabolic. În acest capitol vă voi învăța să faceți chiar acest lucru. Însă, înainte de a începe, completați următorul chestionar pentru a vedea cât de eficient funcționează motorul dumneavoastră metabolic.

CÂT DE PUTERNIC ESTE MOTORUL DUMNEAVOASTRĂ METABOLIC?

Marcaţi 1 punct de fiecare dată când răspundeţi „da" la următoarele întrebări, bifând căsuţa din coloana dreaptă. Consultaţi pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretaţi scorul.

	DA
Suferiţi de oboseală cronică sau prelungită?	☐
Suferiţi de dureri sau disconfort muscular?	☐
Aveţi probleme în a adormi sau a dormi sau vă treziţi devreme?	☐
Suferiţi de slăbiciune musculară?	☐
Vă treziţi obosit deşi aţi dormit normal?	☐
Aveţi toleranţă redusă la mişcare şi obosiţi puternic după ce faceţi mişcare?	☐
Aveţi probleme de concentrare sau de memorie?	☐
Sunteţi frecvent iritabil şi prost-dispus?	☐
Oboseala vă împiedică să faceţi lucruri pe care aţi dori să le faceţi?	☐
Oboseala vă afectează munca, familia sau viaţa socială?	☐
Sunteţi supus unui stres prelungit?	☐
Simptomele de oboseală au început după un stres sever de un anumit tip, după infecţii sau traume?	☐
Aţi fost diagnosticat cu sindrom de oboseală cronică sau fibromialgie?	☐
Aveţi un istoric de infecţii clinice?	☐
Vi se întâmplă des să mâncaţi prea mult?	☐
Sunteţi expus frecvent la substanţe chimice din mediul înconjurător sau la metale grele (pesticide, apă nefiltrată, alimente care nu sunt organice, ton, peşte spadă sau amalgamuri dentare)?	☐
Aţi fost diagnosticat cu sindromul Războiului din Golf?	☐
Aţi fost diagnosticat cu boli neurologice precum Alzheimer, Parkinson sau ALS?	☐
	☐

Dacă nu doriţi să scrieţi în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteţi descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

Puteţi lua măsuri în legătură cu eficienţa funcţionării mitocondriilor dumneavoastră. Vă puteţi accelera metabolismul. Nu trebuie decât să învăţaţi cum.

Accelerarea metabolismului

Există un lucru care reduce stresul asupra mitocondriilor, ne prelungeşte semnificativ durata de viaţă şi ne ajută să slăbim. Despre ce este vorba? Despre restricţionarea caloriilor![1]

Această prevedere nu încalcă mitul sindromului înfometării din Partea I? Nu chiar. În mod ideal, restricţionarea caloriilor înseamnă să consumaţi suficiente calorii pentru a face faţă cerinţelor metabolice zilnice, însă nu mai mult. Dietele care s-au dovedit a fi eficiente în acest sens sunt *restricţionate din punctul de vedere al caloriilor*, însă *bogate în substanţe nutritive*. Necesităţile nutritive ale şoarecilor care au fost testaţi au fost îndeplinite, deşi aceştia au

mâncat doar cât aveau nevoie pentru a face față cerințelor metabolice esențiale.

În orice caz, propunerea nu sună foarte bine. Veți fi mai slab și veți trăi mai mult, însă și dumneavoastră și toți cei din jurul dumneavoastră veți fi chinuiți, pentru că vă va fi mereu foame. Există o alternativă? Da. Este secretul cel mai bine păstrat al ultimilor ani, unul despre care nu vorbește nimeni. Există o metodă în care vă puteți accelera metabolismul, fără a vă înfometa.

Pentru a înțelege cum puteți accelera metabolismul, trebuie să înțelegeți mai întâi cum funcționează mitocondriile și cum ard caloriile. Apoi trebuie să aflați care sunt elementele care pot fi afectate și care vă încetinesc metabolismul. După ce ați identificat cauzele problemelor mitocondriale, le puteți remedia și puteți învăța cum să vă accelerați metabolismul. Apoi, puteți arde caloriile mai ușor, mai eficient și, astfel, veți slăbi mai ușor.

Cum funcționează mitocondriile și cum ele determină rata metabolică

Mitocondriile sunt părțile din celule care combină caloriile consumate cu oxigenul și transformă aceste amestec în energie, folosită pentru alimentarea tuturor proceselor din organismul dumneavoastră. O singură celulă poate conține între 200 și 2000 de mitocondrii, sau chiar mai multe. Celulele care funcționează din greu, precum cele din inimă, ficat sau mușchi, conțin cel mai mare număr de mitocondrii. Nu ați putea respira, cu atât mai puțin nu ați putea ieși pe ușă, dacă nu ați avea aceste mici centrale de energie. Ele sunt cele care vă mențin în viață.

Ritmul în care mitocondriile transformă mâncarea și oxigenul în energie se numește rata metabolică și este determinat de doi factori: numărul de mitocondrii pe care le aveți și eficiența cu care acestea ard oxigenul și caloriile. Cu cât aveți mai multe mitocondrii și cu cât ele consumă oxigenul mai eficient, cu atât este mai rapidă rata metabolică, cu atât organismul dumneavoastră arde caloriile mai ușor și cu atât aveți mai multă energie.

Din fericire, puteți influența semnificativ acești factori. Răspunsul constă în mișcarea fizică.

Puneți-vă în mișcare

Știu că ați fi preferat să evit subiectul, însă este la fel de inevitabil ca moartea și impozitele. În afară de micul dejun, mișcarea fizică este *singurul* element asociat cu slăbirea susținută, pe termen lung. Acest lucru se întâmplă dintr-un motiv principal: mișcarea este cel mai bun mod de a crește numărul de mitocondrii din organism și de a îmbunătăți funcționarea celor pe care le aveți deja.

Atunci când faceți mișcare, vă măriți masa musculară și aportul de oxigen. Acești factori importanți vă influențează în mod pozitiv mitocondriile. Prin mărirea masei musculare, creșteți numărul de celule din organism care conțin numeroase mitocondrii (rețineți că mușchii au una din cele mai mari

concentrații de mitocondrii).

Atunci când măriți aportul de oxigen, vă determinați mitocondriile să prelucreze mai rapid un volum mai mare de oxigen. Atunci când dumneavoastră faceți mișcare, și ele fac mișcare. Aceasta înseamnă că vor consuma oxigen din ce în ce mai bine. Pe scurt, mișcarea vă mărește puterea metabolică.

Acest lucru are influențe importante, care nu se rezumă doar la numărul de calorii pe care le ardeți atunci când faceți mișcare. Multe persoane nu-și dau seama că nu totul se limitează la calorii. *Caloriile pe care le ardeți atunci când* nu *faceți mișcare sunt la fel de importante.* Mărind numărul și accelerând funcționarea mitocondriilor din organism, vă creșteți capacitatea de a arde caloriile în repaus; prin urmare, creșteți cantitatea de calorii arse chiar și atunci când stați la computer și vă verificați e-mailurile sau atunci când dormiți.

De ce dietele tip yo-yo nu vă ajută să slăbiți

Pierderea masei musculare este unul dintre motivele pentru care dietele tip yo-yo nu vă ajută să slăbiți. Slăbiți și apoi vă îngrășați la loc. Situația în sine este enervantă, însă principala problemă este că atunci când slăbiți, pierdeți atât masă musculară, cât și grăsime (organismul tinde să păstreze grăsimea, ca mecanism natural de supraviețuire), iar atunci când vă îngrășați la loc kilogramele respective reprezintă doar grăsime, din mai multe motive. Deoarece mușchii au o activitate metabolică mai mare și ard de șaptezeci de ori mai multe calorii decât grăsimile, pierderea masei musculare încetinește metabolismul, favorizând îngrășarea și împiedicând slăbirea, chiar și când consumați același număr de calorii.

Din păcate, este mai ușor să puneți grăsime, nu mușchi și, în timp ce pierderea grăsimii implică eforturi, pierderea masei musculare se face efectiv fără efort. Masa musculară începe să se piardă după 35 de ani dacă nu faceți nimic pentru a preveni acest lucru (chiar și mai devreme pot apărea pierderi mai mici, dacă sunteți o persoană sedentară). Această pierdere a masei musculare vă afectează foarte mult capacitatea de a slăbi. Din acest motiv, persoanele în vârstă depun mari eforturi pentru a slăbi.

Sarcopenia = pierderea de masă musculară – principala cauză a îmbătrânirii și obezității

DEXA este o mașină specială care analizează compoziția organismului, măsurând cantitatea de masă musculară și de grăsime. Ea indică frecvent pierderile de masă musculară, cunoscute sub numele de *sarcopenie* (sarco = mușchi și penie = pierdere). Deși unele persoane sunt supraponderale și vă așteptați să aibă o cantitate mare de grăsime, alte persoane sunt „persoane grase costelive”, deoarece par slabe, însă au foarte puțină masă musculară.

> **Mai mulți mușchi = mai multe mitocondrii esențiale pentru accelerarea metabolismului.**

Raportul dintre grăsime şi masa musculară afectează cel mai mult echilibrul metabolic şi sănătatea, iar aspectul fizic al unei persoane poate fi înşelător din acest punct de vedere.

Să presupunem că într-un an pierdeţi 300 de grame de masă musculară. Chiar dacă în acest timp acumulaţi 300 de grame de grăsime pe an, greutatea de pe cântar poate să nu sufere modificări semnificative, iar hainele vă pot veni la fel. Cu alte cuvinte, la vârsta de 70 de ani puteţi ajunge să aveţi aceeaşi *greutate* ca la 20 de ani, însă să fiţi de două ori mai *gras*, pentru că ţesutul muscular a fost înlocuit de grăsime! Aceasta se numeşte „obezitate metabolică" sau „sindromul grăsimii costelive". Are aceleaşi consecinţe periculoase pentru sănătate ca şi obezitatea. Pe măsură ce pierdeţi masă musculară, pierdeţi şi mitocondrii, iar metabolismul dumneavoastră încetineşte.

Genele grăsimii: mitocondriile lente provoacă diabet şi creştere în greutate

În mod clar, persoanele obeze au mitocondrii mai puţine şi mai slab funcţionale decât persoanele slabe. Poate din acest motiv persoanele slabe rămân slabe, iar cele obeze rămân obeze. Însă, poate că lucrurile nu stau aşa. Conform ultimelor descoperiri ştiinţifice, rudele slabe ale persoanelor cu diabet de tip 2 au mitocondrii mai mici şi mai lente decât alte persoane slabe. Această constatare surprinzătoare ne-a răsturnat percepţiile şi prezumţiile[2]. Ea ne arată că persoanele care au, genetic, mitocondrii mai mici sau mai slab funcţionale sunt mai predispuse la îngrăşare şi la diabet.

Diabetul şi funcţiile mitocondriale sunt interconectate, iar unii oameni de ştiinţă spun că principala cauză a diabetului este deteriorarea mitocondriilor[3]. Prea multe calorii, prea mult zahăr, prea mult sirop de porumb bogat în fructoză, carbohidraţi cu sarcină glicemică ridicată sau absorbiţi repede şi prea multe grăsimi trans şi saturate provoacă rezistenţă la insulină, afectează mitocondriile şi conduc la diabet de tip 2.

Toate elementele care interferă cu sistemul dumneavoastră – oxidanţii şi radicalii liberi, zahărul, grăsimile trans, inflamările şi ciclul vicios al mesajelor hormonale contraproductive care provin de la celulele grase (TNFα, rezistina, IL-6) – vă afundă într-o spirală a metabolismului defectuos şi a îngrăşării.

Trebuie să reţineţi că, deşi puteţi fi predispus genetic la rezistenţă la insulină şi la obezitate, puteţi opri activitatea acestor gene făcând mişcare. Totodată, puteţi stimula funcţionarea mitocondriilor şi vă puteţi accelera metabolismul adoptând o serie de principii nutriţionale de bază şi luând suplimente speciale, care vă vor ajuta să opriţi genele metabolismului lent şi să le activaţi pe cele de accentuare a metabolismului.

Indiferent dacă sunteţi sau nu predispus genetic spre îngrăşare, vă puteţi accentua ritmul metabolic urmând recomandările din acest capitol. Urmaţi aceşti cinci paşi pentru a personaliza principiile Ultrametabolismului în funcţie de necesităţile organismului dumneavoastră:

- **Pasul 1:** Eliminaţi cauzele deteriorării mitocondriale.

- **Pasul 2:** Faceți mişcare în mod inteligent.
- **Pasul 3:** Consumați alimente care vă accelerează metabolismul şi evitați-le pe cele care îl reduc.
- **Pasul 4:** Folosiți suplimente pentru accelerarea metabolismului.
- **Pasul 5:** Faceți o analiză a mitocondriilor.

Dacă întâmpinați probleme cu această cheie a Ultrametabolismului şi nu aveți puterea metabolică de care aveți nevoie, puteți anula efectele deteriorării mitocondriilor, urmând paşii de mai sus. Astfel, puteți personaliza principiile Ultrametabolismului în funcție de necesitățile dumneavoastră. Aceasta vă va permite să activați genele care vă vor face să slăbiți şi să le dezactivați pe cele care v-au făcut să vă îngrăşați. Să vedem în ce mod puteți pune în funcțiune acest proces compus din cinci paşi.

Pasul 1: Eliminați cauzele deteriorării mitocondriale

Pentru a vă mări puterea metabolică, trebuie să eliminați sau să reduceți elementele care vă afectează mitocondriile şi să folosiți alimente şi suplimente care vă vor ajuta să le îmbunătățiți funcția şi să vă accelerați metabolismul. După cum am menționat în capitolul 12, principalul factor care afectează mitocondriile este stresul oxidativ sau radicalii liberi. Prea multe calorii şi substanțe nutritive (şi fitonutrienți) insuficiente în alimentație vor accentua deteriorarea. Soluția: consumarea unor alimente bogate în substanțe nutritive şi în fitonutrienți, nerafinate, neprelucrate, adevărate, integrale.

Acest stil de alimentație stă în centrul principiilor Ultrametabolismului. Dacă veți respecta programul de alimentație din Partea a III-a, vă veți putea păstra mitocondriile sănătoase.

Totodată, trebuie să identificați şi alte surse de deteriorare a mitocondriilor. Printre acestea se pot număra probleme cu hormonul tiroidian (vom discuta despre acest lucru în capitolul 14), toxinele care afectează mitocondriile, precum mercurul (consultați capitolul 15), infecțiile cronice (capitolul 11), orice elemente care provoacă inflamări şi anumite medicamente (precum statinele, care elimină coenzima Q10, un nutrient important pentru metabolismul energiei). Dacă încercați să echilibrați aceste elemente pe cont propriu, folosind programul din această carte, însă întâmpinați probleme, puteți consulta un medic pentru a face analize amănunțite în domeniile de natură să afecteze mitocondriile. Consultați secțiunea Resurse sau www.ultrametabolism.com pentru recomandări privind găsirea unui medic.

Pasul 2: Faceți mişcare în mod inteligent

Am fost proiectați genetic să ne mişcăm, să ne folosim corpul. Doar aşa ni se poate dezvolta organismul. Dacă doriți să vă alimentați focul metabolic, trebuie să faceți mişcare. Dacă în prezent nu faceți niciun fel de mişcare, trebuie să începeți. Dacă faceți deja mişcare, faceți mai multă.

Trebuie să mărturisesc că urăsc să fac mişcare. Nu mă veți găsi aproape niciodată în sala de gimnastică. Însă ador *să mă joc*. Joc tenis şi baschet, merg la schi, merg cu bicicleta prin dealurile din Berkshire, sar la trambulină, fac

drumeții prin munți cu prietenii, dansez R&B, mă joc cu copiii și alerg împreună cu câinele și cu iPod-ul. Dar gimnastică nu fac niciodată.

Ideea este să găsiți ceva care vă place sau o sută de lucruri care vă plac și să le faceți. Strămoșii noștri nu făceau gimnastică, însă viața lor era plină de mișcare. Genele dumneavoastră depind de mișcare, pentru a putea produce mesaje care să conducă la un metabolism sănătos. Cu cât activitatea este mai asiduă, cu atât este mai bine, dar chiar și numai dacă renunțați la telecomandă și vă ridicați de pe canapea de fiecare dată când vreți să schimbați canalul, puteți slăbi destul de-a lungul timpului.

Cercetările privind mișcarea au ajuns la concluzia că treizeci de minute de aerobic, de cinci ori pe săptămână, vă ajută să obțineți cele mai multe beneficii pentru sănătate, însă pentru a slăbi aveți nevoie de șaizeci de minute, de cinci ori pe săptămână.

Să nu vă fie teamă: există moduri în care puteți face mișcare mai inteligent, nu mai mult timp, pentru a obține beneficii sporite. Vă voi arăta. Recomandabil ar fi să combinați un program de aerobic bazat pe antrenament fracționat cu un antrenament de dezvoltare a forței musculare. Înainte de a trece la acest subiect, doresc să vă arăt în ce mod simpla mișcare în viața cotidiană vă poate ajuta să slăbiți mult și pe termen lung.

Mișcați-vă puțin în fiecare zi

Un studiu publicat în prestigioasa revistă *Science*, cu titlul tehnic „Variația inter-individuală în schimbarea poziției"[4], cunoscută sub numele de foire, arată că dacă vă ridicați mai des de pe scaun puteți arde încă 350 de calorii pe zi. Aceasta poate conduce la o slăbire cu 18 kilograme într-un an.

În cadrul studiului, au fost analizați zece voluntari slabi și zece voluntari obezi, care utilizau senzori sofisticați de mișcare dezvoltați de NASA. Mișcările lor au fost înregistrate la fiecare jumătate de secundă, timp de zece zile. Persoanele supraponderale se mișcau, în medie, cu două ore mai puțin pe zi. Ratau un factor foarte important pentru slăbire, termogeneza prin alte activități decât gimnastica. Nu se foiau îndeajuns.

Campania „Small Steps" (Pași mici) a guvernului (www.smallstep.gov) prezintă numeroase moduri în care vă puteți mișca mai mult, în fiecare zi. Foiți-vă, ridicați-vă să schimbați canalul la televizor sau, și mai bine, stingeți televizorul și faceți curat în pivniță! Vă puteți urmări ușor activitatea fizică zilnică, folosind un dispozitiv de numărare a pașilor (consultați www.ultrametabolism.com/exercise). Prindeți-l la centură și va număra câți pași faceți. Încercați să ajungeți la 10.000 de pași pe zi. Rețineți că trebuie să vă ajustați „schimbările de poziție" și puteți slăbi!

Iată câteva tehnici simple recomandate de Departamentul de Sănătate și Servicii Umane din S.U.A. Alegeți cinci dintre ele și încercați-le săptămâna aceasta.

- Faceți abdomene (sau orice alt tip de activitate) în fața televizorului.
- Mergeți pe jos în timpul pauzei de prânz.
- Oricând puteți, mergeți pe jos, nu cu mașina.

- Ieşiţi la plimbare cu familia după cină.
- Mergeţi pe jos la biserică, nu cu maşina.
- Cumpăraţi-vă un câine şi ieşiţi cu el la plimbare.
- Alăturaţi-vă unui grup care face mişcare.
- Lucraţi în curte.
- Daţi-vă jos din tren sau din autobuz cu o staţie mai înainte şi mergeţi pe jos.
- Faceţi-vă de lucru prin casă.
- Mergeţi cu bicicleta la magazin, nu cu maşina.
- Faceţi o plimbare de o jumătate de oră în loc să vă uitaţi la televizor.
- Spălaţi-vă manual maşina.
- Când copiii participă la atletism, plimbaţi-vă pe marginea pistei.
- Parcaţi mai departe de magazin şi mergeţi pe jos.
- Rugaţi un prieten să facă mişcare cu dumneavoastră.
- Dacă vremea este proastă, faceţi mişcare în casă, cu o casetă video.
- Faceţi o plimbare în loc să fumaţi o ţigară sau să luaţi o pauză de cafea.
- Jucaţi-vă cu copiii treizeci de minute pe zi.
- Dansaţi.
- Mergeţi repede prin mall.
- Exploraţi noi activităţi fizice.
- Faceţi activităţi variate, pentru a maximiza avantajele.
- Mergeţi pe scări, nu pe scara rulantă.
- Mergeţi până la biroul unui coleg, nu îi trimiteţi un e-mail.
- Folosiţi o lopată pentru a îndepărta zăpada, nu o freză de zăpadă.
- Când mergeţi pe jos, urcaţi pe dealuri, nu le ocoliţi.
- Cumpăraţi un set de greutăţi pentru mâini şi jucaţi „*Simon spune*” cu copiii dumneavoastră; dumneavoastră cu greutăţi, ei fără greutăţi.
- Recompensaţi-vă şi recunoaşteţi-vă eforturile.

Respiraţi mai mult pentru a vă accelera motorul metabolic: aerobicul

Aerobicul este o parte importantă a programului dumneavoastră de exerciţii. Aerobicul măreşte cantitatea de oxigen introdusă în organism, crescând eficienţa mitocondriilor în consumul de oxigen. Astfel, motorul dumneavoastră metabolic va fi mai puternic. Orice exerciţii care vă accelerează respiraţia şi pulsul sunt exerciţii de aerobic, precum mersul pe jos, alergările, mersul cu bicicleta, înotul şi tenisul.

În mod ideal, trebuie să faceţi aerobic între treizeci şi şaizeci de minute, cinci zile pe săptămână. Pulsul vă va creşte la 70-85% din pulsul maxim. Acesta din urmă se calculează rapid scăzând vârsta dumneavoastră din 220 şi apoi înmulţind rezultatul cu 0,70-0,85, pentru a obţine intervalul dorit pentru puls. De exemplu, acum am 45 de ani. Dacă scad 45 din 220, obţin 175, înmulţesc cu 0,70 şi 0,85 şi aflu că pulsul meu trebuie să fie cuprins între 122 şi 148.

Acesta este pulsul pe care trebuie să-l aveţi de fiecare dată când faceţi mişcare. Dacă îl atingeţi, veţi obţine beneficii maxime pentru sănătate şi veţi putea slăbi mai rapid. Depăşirea pulsului dorit nu este un eveniment negativ. De fapt, este un lucru *esenţial* în timpul antrenamentului fracţionat. Dacă vă forţaţi, pentru perioade scurte, efectele sunt remarcabile. Este un mod *mai inteligent* de a face mişcare şi de a profita mai mult de perioada în care faceţi gimnastică.

Dacă nu sunteţi obişnuit să faceţi multă mişcare, puteţi începe încet, evoluând pe parcurs. Vă recomand să începeţi cu maxim zece minute pe zi de aerobic uşor, dacă aţi avut un stil de viaţă sedentar. Este la fel de simplu ca o plimbare în jurul blocului. În timp, puteţi creşte durata. De exemplu, dacă începeţi cu zece minute pe zi într-o săptămână, puteţi trece la cincisprezece sau douăzeci de minute pe zi săptămâna următoare. Continuaţi în acelaşi stil până ce atingeţi nivelul zilnic optim.

Aerobicul vă ajută să vă variaţi programul, astfel încât să nu vă plictisiţi (acesta este unul dintre avantajele antrenamentului fracţionat, după cum puteţi citi şi mai jos). Doriţi să vă încărcaţi cu energie pozitivă, iar plictiseala nu vă va ajuta prea mult.

În acest scop, puteţi face mişcare împreună cu un prieten, în timp ce ascultaţi muzică sau puteţi solicita ajutorul unui antrenor personal. Puteţi face orice lucru care vă motivează să faceţi mişcare. Dacă faceţi mişcare constant, vă veţi simţi mai uşor, veţi arăta mai bine şi veţi avea mai multă energie.

De asemenea, vă recomand să includeţi în programul dumneavoastră antrenamentul fracţionat, din două în două zile. Antrenamentul fracţionat este un stil special de aerobic care are efecte incredibile asupra capacităţii dumneavoastră de a slăbi.

Ardeţi mai multe grăsimi în timp ce dormiţi: ştiinţa antrenamentului fracţionat

Toată lumea ştie că în timp ce faceţi mişcare ardeţi calorii, ceea ce stimulează slăbirea. Există o metodă prin care se pot arde mai multe calorii *după* ce faceţi mişcare, atunci când vă odihniţi sau când dormiţi? Există o metodă prin care puteţi face *mai puţină mişcare*, obţinând *mai multe beneficii?*

Răspunsul este da. Soluţia este *antrenamentul fracţionat*, scurte reprize de exerciţii de mare intensitate, urmate de perioade mai lungi de exerciţii mai uşoare, ca la sprinturi. Deşi antrenamentul fracţionat a fost creat pentru a-i ajuta pe atleţii profesionişti să-şi maximizeze performanţele, chiar şi o persoană obişnuită poate beneficia de pe urma sa.

Doctorul Martin Gibala, de la Universitatea McMaster din Canada, a arătat că puteţi face mişcare într-un mod mai inteligent, nu mai mult timp şi puteţi obţine mai multe beneficii. Puteţi face reprize scurte de activitate intensă (la 90% din capacitate, 100% fiind considerat volumul de energie pe care l-aţi consuma dacă aţi fugi de un tigru), timp de treizeci-şaizeci de secunde, cu o perioadă de trei minute de relaxare între fiecare sprint, în care să exersaţi la 50-60% din capacitatea maximă. Capacitatea maximă este 220 minus vârsta,

cu excepția situației în care urmați un tratament medical cu betablocante. Trebuie să faceți, în total, între douăzeci și treizeci de minute de antrenament fracționat, două sau trei zile pe săptămână. Veți fi mult mai în formă și veți pierde mai multă grăsime decât în cazul exercițiilor tradiționale de rezistență.

Atunci când un grup de cercetători canadieni de la Universitatea Laval[5] au comparat exercițiile normale de rezistență sau aerobicul cu antrenamentele fracționate, au descoperit ceva remarcabil. Primul grup (exerciții de rezistență) a lucrat o perioadă mai îndelungată (douăzeci de săptămâni față de cele cincisprezece săptămâni ale grupului cu antrenament fracționat), mai mult la fiecare sesiune de antrenament (sesiuni de patruzeci și cinci de minute, față de treizeci), mai multe sesiuni de antrenament (nouăzeci față de șaizeci) și a ars de două ori mai multe calorii în timpul sesiunilor individuale de exerciții (120 de milijouli față de 59).

Conform legilor fizicii, grupul care a făcut exercițiile de rezistență ar fi trebuit să piardă mai multă grăsime decât grupul cu antrenamentul fracționat. Însă, făcând mișcare doar pe jumătate, grupul cu antrenamentele fracționate a redus grăsimea corporală de *nouă* ori mai mult decât grupul cu exerciții de rezistență. Motivul? Și-a mărit rata metabolică în repaus. Antrenamentele fracționate le-au permis să ardă mai multe calorii în repaus decât grupul cu exercițiile de rezistență.

Este posibil ca acest lucru să fie adevărat? Nu caloriile sunt cele care controlează pierderea grăsimii din organism? Din nou, iată că acesta este un mit. Știința ne spune mai multe lucruri importante despre avantajele includerii antrenamentului fracționat în programul nostru de gimnastică:

1. Ne menținem în formă, ne mărim capacitatea de utilizare a oxigenului. Cu cât folosim mai mult oxigen, cu atât ardem mai multe calorii.
2. Mărim cantitatea de grăsimi arse *după mișcare* și caloriile consumate, chiar și în repaus sau în timpul somnului.
3. Putem face mișcare mai puțin timp și putem obține beneficii mai mari.
4. Putem mări în mod natural nivelul hormonilor de creștere, care stimulează arderea grăsimilor și formarea masei musculare.

Prin urmare, care sunt avantajele și dezavantajele antrenamentului fracționat? Partea bună este că exercițiile foarte intense sunt eficiente din punctul de vedere al timpului și sunt mai eficace pentru slăbire decât exercițiile normale de aerobic. Trebuie să le practicați doar două-trei zile pe săptămână și pe perioade mai scurte de timp. Au aceleași avantaje pentru sănătate ca și exercițiile obișnuite de aerobic, poate chiar mai multe. Se pierd mai multe grăsimi. De asemenea, varierea intensității exercițiului (element specific tuturor programelor fracționate) face ca programul dumneavoastră să fie mai atractiv și mai puțin plictisitor.

Pe de altă parte, acest tip de antrenament este incomod. Exercițiile realizate la 80-90% din capacitatea maximă vă fac să nu mai aveți aer și vă vor obosi mușchii de la picioare. Dacă aveți mai mult de treizeci de ani, trebuie să vă supuneți unor analize fizice complete înainte de a începe un program de antrenament fracționat. Dacă sunteți o persoană complet sedentară, va trebui să faceți mai întâi un program mai ușor, timp de patru-douăsprezece săptămâni înainte de

a începe antrenamentele fracționate. Pentru a preveni întinderile musculare sau leziunile trebuie neapărat să faceți o încălzire înainte de antrenamente.

În final, beneficiile enorme compensează cu brio câteva secunde de disconfort. Vă recomand să puneți cât mai curând în aplicare următorul program de antrenament fracționat.

Linii directoare pentru antrenamentul fracționat

În continuare, vă voi prezenta pas cu pas cum funcționează antrenamentele fracționate. Există o versiune pentru persoanele care tocmai încep să facă mișcare, dar și o versiune pentru cele puțin mai avansate, care deja fac mișcare regulat. Dacă nu vă înscrieți în niciuna dintre aceste categorii (adică dacă nu puteți merge pe jos 30 de minute, cu 5,6 km/h), trebuie să începeți să vă construiți programul de aerobic înainte de a începe antrenamentele fracționate.

Începători (pentru persoane care pot merge pe jos 30 de minute, cu 5,6 km/h):

1. Încălzire: 5 minute de mers cu 5,5 km/h.
2. Măriți viteza și mergeți cu 6,5 km/h, timp de 60 de secunde.
3. Încetiniți și mergeți cu 5 km/h, timp de 75 de secunde.
4. Repetați de încă cinci ori pașii 2 și 3.
5. Încheiați cu 5 minute de mers pe jos, într-un ritm confortabil, pentru a vă reveni.

Programul avansat de antrenament fracționat

1. Încălzire: 5 minute de jogging sau de mers pe bicicletă, cu un efort cât mai mic.
2. Alergați sau mergeți pe bicicletă timp de 60 de secunde, la aproximativ 80-90% din capacitatea dumneavoastră maximă de efort. Mușchii de la picioare trebuie să vă obosească în aproximativ 1 minut. (Practic, viteza cu care ați alerga sau ați merge pe bicicletă pentru a vă salva viața înseamnă 100% din capacitatea maximă de efort. Pornind de acolo, ajustați-vă rapiditatea și intensitatea eforturilor, pentru ca rezultatele să reflecte procentul recomandat.)
3. Încetiniți la 50% din capacitatea maximă de efort, timp de 75 de secunde. (Încetiniți neapărat la acest ritm foarte lent.)
4. Repetați pașii 2 și 3 de încă cinci ori.
5. Încheiați cu cinci minute la 30% din capacitatea maximă de efort, pentru a vă reveni.

Faceți mușchi și slăbiți: antrenamentele de forță

Cu ajutorul antrenamentelor fracționate, puteți face ca celulele dumneavoastră să fie mai inteligente, puteți îmbunătăți eficiența mitocondriilor și chiar puteți crea câteva în plus. Însă, totodată, trebuie să faceți ceva pentru a opri pierderea inevitabilă a masei musculare care se produce odată cu îmbătrâ-

nirea. Eu îmi rog pacienții să se ridice de pe scaun fără a se apleca în față și fără a-și folosi brațele. Este incredibil cât de multe persoane (chiar și persoane tinere) au pierdut atât de multă masă musculară încât coapsele nici măcar nu le pot ridica greutatea corporală de pe scaun, dacă nu primesc niciun fel de ajutor. Încercați și dumneavoastră.

Antrenamentele de forță vă ajută să vă măriți forța și dimensiunea mușchilor, sporesc numărul de mitocondrii din organismul dumneavoastră și vă pot accelera rata metabolică, astfel încât să ardeți mai multe calorii în repaus sau în timpul somnului. Găsiți ceva care vă place, variați, dar faceți *ceva*. Folosiți-vă propria greutate a corpului și faceți yoga (practicată în prezent de 17 milioane de americani), urcați pe scări, faceți flotări sau flexionări ale gambelor. Găsiți o sală de gimnastică și folosiți greutăți, pentru a vă dezvolta masa musculară. Dacă nu ați mai ridicat niciodată greutăți, cereți-i antrenorului de la sală să vă arate care este tehnica și forma corectă de utilizare, pentru a nu vă răni.

În mod ideal, ar trebui să ajungeți la două seturi de câte opt-zece repetiții cu o greutate care conduce la oboseală musculară pentru fiecare grupă principală de mușchi. Un exercițiu de douăzeci de minute, efectuat de două-trei ori pe săptămână, poate acoperi toate elementele necesare. Cine nu are între patruzeci și șaizeci de minute pe săptămână de investit în sănătate și în accelerarea metabolismului?

Toate prevederile din această carte sunt complementare și conlucrează. Mulți pacienți de-ai mei au pierdut multe kilograme fără a face mișcare. Însă, la un moment dat, se blochează, nu reușesc să dea jos ultimele 7-8 kilograme și au nevoie de ceva care să-i impulsioneze. Aerobicul, inclusiv antrenamentele fracționate și exercițiile de forță, pot face acest lucru.

Totodată, exercițiile reduc pofta de mâncare și pun în mișcare toate substanțele chimice cu rol de echilibrare a hormonilor, creierului și a sistemului imunitar, care stimulează o sănătate și un metabolism sănătos. De fapt, exercițiile sunt unele dintre cei mai puternici antioxidanți și anti-inflamatoare cunoscute (în plus, contribuie la controlarea semnalelor de foame, îmbunătățesc sensibilitatea la insulină, elimină chimicalele de stres, stimulează funcția tiroidă și ajută la detoxifierea ficatului).

Pasul 3: Consumați alimente care vă accelerează metabolismul și evitați-le pe cele care îl reduc

Unele alimente vă ajută să vă accelerați metabolismul, altele vă deteriorează mitocondriile și îl încetinesc. Urmând normele alimentare ale principiilor Ultrametabolismului, veți ști ce alimente trebuie să consumați și pe care să le evitați pentru a arde grăsimile și a rămâne sănătos.

Pasul 4: Folosiți suplimente pentru accelerarea metabolismului

Dacă adăugați suplimentele corecte la regimul dumneavoastră zilnic, vă puteți îmbunătăți metabolismul. Încercați aceste suplimente pentru a mări puterea mitocondriilor:

- **N-acetilcisteină (sau NAC):** Ajută la restabilirea glutationei din celule, cel mai puternic antioxidant din organism;

- **Acetil-L-carnitină:** Transportă grăsimile în mitocondrii;
- **Acid alfa-lipoic:** Ajută la protejarea mitocondriilor împotriva oxidării;
- **Coenzima Q10:** Ajută la creşterea producţiei de energie;
- **NADH:** Ajută la creşterea producţiei de energie;
- **Praful de creatină:** Ajută la furnizarea energiei pentru celulele musculare şi metabolism;
- **Aminoacizii (arginina şi acidul aspartic):** Materii prime folosite în metabolismul celular, necesare pentru mitocondrii;
- **D-riboza:** Materia primă pentru producerea de energie şi crearea de ATP în celule.

Pasul 5: Faceți o analiză a mitocondriilor

Analizele mitocondriale nu sunt foarte specializate. În activitatea mea, am folosit două instrumente care nu sunt utilizate foarte frecvent, însă sunt disponibile pe o scară tot mai largă: analiza stresului cardiometabolic şi profilul acizilor organici din urină. Dacă aveți nevoie, există şi modalități mai sofisticate de analiză a mitocondriilor, care pot fi efectuate de specialiştii în musculatură. Aceste analize nu sunt esențiale pentru ameliorarea situației mitocondriilor, însă eu le folosesc pentru a-mi putea ajusta recomandările în consecință.

Analiza stresului cardiometabolic

Această analiză măsoară ritmul în care consumați şi ardeți oxigenul sau VO_2 max. Este foarte simplu: cu cât ardeți mai mult oxigen, cu atât ardeți mai multe calorii. VO_2 max este un indicator al oxigenului pe care îl consumați în timpul exercițiului, care este legat direct de nivelul dumneavoastră de pregătire fizică şi de capacitatea de a arde calorii. Această analiză trebuie efectuată de un medic specializat în medicină sportivă sau în fiziologie. La centrele de fitness de înalt nivel este frecvent disponibilă o formă modificată a acestei analize.

Analiza acizilor organici

Analiza acizilor organici este o analiză de urină care măsoară produsele secundare ale metabolismului, deficiențele de nutriție şi multe altele. În timp ce analiza cardiometabolică analizează indirect numărul şi puterea mitocondriilor, acizii organici se referă la eficiența biochimică a acestora. Doar câteva laboratoare specializate (consultați www.ultrametabolism.com/tests) fac aceste analize dificil de interpretat, însă ele oferă indicii remarcabile pentru rezolvarea problemelor metabolice şi nutriționale.

Principiile Ultrametabolismului şi motorul dumneavoastră metabolic

Optimizarea motorului metabolic este o modalitate importantă de a vă creşte capacitatea de a slăbi şi este frecvent soluţia potrivită pentru a pierde ultimele kilograme pe care trebuie să le daţi jos. Acest lucru se face prin exerciţiu, mâncând conform principiilor Ultrametabolismului, eliminând factorii care vă afectează mitocondriile şi adăugând suplimente în regimul dumneavoastră zilnic. Suplimentele vă ajută să vă protejaţi mitocondriile şi vă echilibrează nivelul de hormoni şi de zahăr din sânge. Înţelegerea rolului mitocondriilor în slăbire şi în prevenirea îmbătrânirii şi remedierea acestor probleme este unul dintre cele mai atractive noi domenii de cercetare ale medicinii.

Legătura dintre mitocondrii şi diabet: repararea centralelor metabolice deteriorate

Diane se apropia de 70 de ani atunci când a venit să mă vadă. Era văduvă, locuia singură, departe de familie, însă avea câţiva prieteni apropiaţi. Suferea de diabet de zece ani, dar şi de artrită reumatoidă, alergii, hipotiroidism, reflux şi angină. Era mereu deprimată şi obosită, deşi nu era greu de închipuit de ce.

Cântărea peste 125 de kilograme, la o înălţime de 1,62 m, slăbise şi se îngrăşase de multe ori. Ultima dată, dăduse jos 50 de kilograme, însă le pusese rapid la loc. Pentru a-şi trata bolile, lua un „cocktail" de medicamente: pastile pentru diabet, un antidepresiv, o pastilă pentru reducerea colesterolului, antihipertensive, medicamente pentru alergii, artrită şi tiroidă. I se administra chiar şi estrogen pentru menopauză. Niciun simptom nu rămăsese netratat, însă tot nu se simţea bine.

Obişnuia să se calmeze mâncând pâine, paste, brioşe şi îngheţată şi era prea obosită pentru a face mişcare. Analizele de sânge nu arătau mai bine decât alimentaţia. Nivelul de zahăr din sânge şi nivelul de insulină erau ridicate, în pofida medicamentelor, nivelul trigliceridelor era la fel de ridicat şi suferea de boala ficatului gras. Totodată, suferea de inflamări, iar rezultatul analizei proteinei C-reactive indica o concentraţie de 10 mg/l (valoarea normală este sub 1).

Mulţi diabetici întâmpină probleme în a arde caloriile pe care le consumă, ceea ce stimulează acumularea de grăsime în celule, din două motive. Primul poate fi prezenţa în dietă a unor carbohidraţi absorbiţi rapid, precum pâinea albă şi brioşele. Cel de-al doilea este acela că „linia de producţie" poate fi blocată. Micile fabrici (mitocondriile) care ard mâncarea încetinesc şi se acumulează grăsimea ce urmează a fi arsă. Poate exista o predispoziţie genetică spre această problemă, însă, odată identificată, ea poate fi depăşită prin tratament. Există analize speciale pentru funcţiile mitocondriilor, care evaluează acizii organici din urină şi identifică fazele din procesul de ardere a grăsimilor care se desfăşoară prea încet.

I-am cerut lui Diane să-şi facă analizele şi am constatat că întâmpina multe probleme la arderea grăsimilor şi a carbohidraţilor cu ajutorul mitocondriilor. Deşi încercase multe tratamente pentru obezitate şi diabet, niciunul nu o ajutase pe termen lung. Abordând problema mitocondriilor deteriorate prin reducerea zaharurilor din alimentaţie, făcând mişcare moderată şi luând câteva suplimente speciale, precum acidul lipoic, coenzima Q10 şi carnitina[6], a reuşit să facă mitocondriile să-i ardă toate grăsimile. Totodată, a putut renunţa la o parte dintre medicamente.

Peste un an, slăbise 23 de kilograme, inflamările dispăruseră, ficatul nu mai era gras, nivelul zahărului din sânge şi al trigliceridelor era normal şi nu mai suferea de diabet. Cel mai important, însă, îşi recăpătase viaţa, energia şi bucuria. I-am testat metabolismul grăsimilor, al carbohidraţilor şi al energiei şi am constatat că valorile reveniseră la parametrii normali.

Rezumat

- Mitocondriile dumneavoastră sunt părţi de celule care transformă caloriile şi oxigenul în energie. Cu cât aveţi mai multe şi cu cât sunt mai eficiente, cu atât puteţi arde mai multe calorii, atât atunci când faceţi mişcare, cât şi când sunteţi în repaus.
- Unul dintre motivele pentru care dietele tip yo-yo nu funcţionează este acela că pierdeţi masă musculară şi o înlocuiţi cu grăsime. Când se întâmplă acest lucru, puterea dumneavoastră metabolică se înjumătăţeşte.

CAPITOLUL 14

ÎNTĂRIȚI-VĂ TIROIDA:

Maximizarea principalului hormon cu rol metabolic

Depresia şi obezitatea: ignorarea indiciilor vizibile

Melissa avea 38 de ani, era necăsătorită şi lucra ca investitor pe Wall Street, având un program infernal. După 11 septembrie 2001, la fel ca multe alte persoane, a început să se simtă deprimată, iar medicul i-a prescris un antidepresiv. S-a îngrăşat cu 20 de kilograme. Mânca destul de bine, dimineața consuma un ou, nu mânca dulciuri, însă avea frecvent poftă de carbohidrați.

Melissa făcea mişcare regulat, avea mulți prieteni şi se bucura de viață. Cu toate acestea, era obosită şi constipată, se plângea de menstruație neregulată şi suferea de sindrom premenstrual (SPM), cu inflamări şi stări de iritabilitate înaintea fiecărui ciclu menstrual. Medicul i-a prescris anticoncepționale. Colesterolul atinsese un nivel alarmant: 275 mg/dl, suferea de inflamări şi avea un nivel ridicat de insulină.

Să recapitulăm: oboseală, constipație, depresie, probleme cu greutatea, SPM, nivel ridicat al colesterolului, insulinei şi zahărului din sânge şi inflamări. Care este legătura între acestea? Niciunul dintre medicii care o consultaseră nu acționase în direcția corectă: la tiroidă. Analiza obişnuită a tiroidei, TSH, indica valori normale, însă în organismul ei existau anticorpi care acționau împotriva glandei tiroide (organismul o trata ca şi cum ar fi fost un invadator străin), iar hormonul activ T3, cel mai important, era foarte redus.

La câteva luni de la începerea tratamentului cu Armour thyroid (o combinație de hormoni tiroidieni, inclusiv hormonul activ T3 şi hormonul inactiv T4), Melissa a pierdut 15 kilograme şi toate problemele ei de sănătate au dispărut.

Un medic holistic: asocierea tuturor simptomelor acuzate

Deoarece medicii sunt învățați să caute „boli reale" (cu simptome „din cărți", care pot fi diagnosticate și pentru care poate fi prescris un medicament), simptomele cronice, mai subtile sunt frecvent ignorate. Însă aceste simptome sunt indiciile către misterul stării dumneavoastră. Poate că mulți dintre dumneavoastră ați mers la medic, v-ați plâns de mai multe simptome precum oboseala, depresia, crampele musculare, problemele menstruale, dificultăți în a slăbi, constipație, probleme de memorie sau dureri ale articulațiilor. Poate că vi s-a prescris un antidepresiv, vi s-a spus că îmbătrâniți sau, și mai rău, că trebuie să mâncați mai puțin și să faceți mai multă mișcare.

Mă consider un medic holistic pentru că tratez pacienți cu o întreagă listă de probleme. Iar pacienții cu cele mai multe probleme sunt cei cărora nu le funcționează bine sistemul tiroidian. Poate că mulți dintre dumneavoastră suferiți de o parte dintre simptomele descrise mai sus sau de toate. Toate acestea indică o tiroidă disfuncțională.

Sistemul tiroidian joacă un rol esențial în metabolismul dumneavoastră. Pe lângă insulină și cortizol, hormonul tiroidian este unul dintre cei trei hormoni principali care controlează metabolismul și greutatea. Douăzeci la sută dintre femei (și cam 10% dintre bărbați) au o tiroidă lentă, care le încetinește metabolismul. La jumătate dintre aceștia, starea nu este diagnosticată. Mai grav, mulți dintre cei care *au fost* diagnosticați nu sunt tratați corect.

Vă puteți gândi dacă suferiți de simptomele menționate mai sus și puteți face următorul chestionar, pentru a vă da seama dacă aveți sau nu probleme cu tiroida.

PROBLEMELE CU TIROIDA CONTRIBUIE LA LUPTA DUMNEAVOASTRĂ CU KILOGRAMELE ÎN PLUS?

Marcați 1 punct de fiecare dată când răspundeți „da" la următoarele întrebări, bifând căsuța din coloana dreaptă. Consultați pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretați scorul.

	DA
Aveți pielea sau unghiile groase?	☐
Aveți pielea uscată?	☐
Aveți vocea răgușită?	☐
Firul de păr vi s-a subțiat, vi s-a înăsprit sau a început să vă cadă părul?	☐
Vă este frig atunci când tuturor celor din jur le este cald?	☐
Aveți mâinile și picioarele reci?	☐
Aveți temperatura bazală a corpului mai mică de 97,8 dimineața când vă treziți (puteți găsi termometre bazale pentru axilă la majoritatea farmaciilor)?	☐
Simțiți oboseală, dureri sau slăbiciune musculară?	☐
Suferiți de sângerări menstruale puternice, de sindrom premenstrual, de alte probleme menstruale și/sau de infertilitate?	☐
V-ați pierdut apetitul sexual (libido diminuat)?	☐
Suferiți de simptome menopauzale severe (valuri de căldură, schimbări de dispoziție)?	☐

Rețineți lichidele (vi se umflă mâinile și picioarele)? ☐
Acuzați oboseală? ☐
Aveți hipotensiune arterială și puls scăzut? ☐
Aveți un nivel ridicat al colesterolului? ☐
Aveți probleme de memorie și de concentrare sau vi se întâmplă să vi se încețoșeze mintea? ☐
Vă treziți obosit și aveți probleme în a vă ridica din pat dimineața? ☐
V-a căzut sau vi s-a subțiat treimea exterioară a sprâncenelor? ☐
Întâmpinați probleme în a slăbi sau v-ați îngrășat recent? ☐
Suferiți de depresie, apatie sau anxietate? ☐
Suferiți de constipație? ☐
Ați fost diagnosticat cu afecțiuni autoimune (de exemplu celiachie, artrită reumatoidă, scleroză multiplă, lupus), alergii sau dezvoltare excesivă a drojdiilor, care pot afecta funcția tiroidă? ☐
Sunteți sau ați fost expus la tratamente cu radiații? ☐
Sunteți sau ați fost expus la toxine din mediul înconjurător? ☐
Aveți un istoric familial de probleme cu glanda tiroidă? ☐
Beți apă clorurată sau fluorurată? ☐
☐

Dacă nu doriți să scrieți în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteți descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

Disfuncțiile tiroidiene reprezintă frecvent o problemă ce necesită analize suplimentare și asistență medicală. Este util să fiți informat în legătură cu analizele pe care trebuie să le faceți. De asemenea, există mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă vindeca tiroida. Acest capitol vă va oferi toate informațiile de care aveți nevoie.

Diagnosticarea problemelor cu glanda tiroidă: de ce medicii ignoră indiciile subtile

Atunci când studiam medicina, credeam că hipotiroidia este ușor de diagnosticat și de tratat. Sosește un pacient cu simptomele obișnuite: obosit, răcit, inflamat, supraponderal, cu pielea uscată, cu unghii moi, acuză căderea părului, constipație, crampe musculare, probleme de memorie și depresie. Analizele de sânge indică o anomalie a funcției tiroidiene. Îi prescrieți Synthroid, tratamentul standard pentru boala tiroidiană, care conține *doar* hormonul tiroidian inactiv numit T4. Remediați problema și toată lumea este fericită. Nu aveam dreptate.

După douăzeci de ani de experiență, sunt de părere că diagnosticarea și tratarea problemelor tiroidei este unul dintre cele mai complicate și dificile lucruri pe care trebuie să le fac. Atunci când reușesc, impactul oricăruia dintre tratamentele pe care le prescriu este extrem de puternic asupra sănătății, greutății și metabolismului pacientului.

Tratamentele pentru tiroidă sunt unul dintre cele mai controversate domenii ale medicinii actuale. Deși protocolul pentru disfuncția tiroidiană evidentă este destul de bine definit, medicii nu sunt de acord cu privire la modalitățile optime de diagnosticare și tratare a persoanelor cu probleme subtile cu

tiroida. Normele se modifică frecvent şi există decalaje între obţinerea informaţiilor şi aplicarea lor în practică.

Acest lucru se datorează parţial faptului că cercetările în acest domeniu sunt controversate şi nu sunt bine înţelese. Unele dintre cele mai eficiente tratamente nu au pătruns încă în practica medicală curentă. Ceea ce am învăţat se datorează sutelor de ore de studiu, miilor de analize pentru problemele tiroidei şi tratamentului a mii de pacienţi care aveau această problemă.

Funcţia glandei tiroide şi importanţa nutriţiei

Glanda tiroidă este o mică glandă endocrină situată în gât, care produce doi hormoni tiroidieni principali: T4, forma inactivă, în proporţie de 93% şi T3, forma activă, în proporţie de 7%. T4 produsă în glanda tiroidă este transformată apoi în T3, în ficat.

Acest proces este afectat de mulţi factori de natură alimentară, dar şi de factori de mediu şi legaţi de stilul de viaţă. Tiroida face parte din sistemul dumneavoastră endocrin sau hormonal. Principalul rol al hormonului tiroidian este acela de a stimula metabolismul, iar el afectează aproape toate funcţiile organismului. Din acest motiv, poate provoca atât de multe simptome diferite. Hormonul tiroidian interacţionează sau „conversează" cu toţi ceilalţi hormoni din organism, inclusiv cu insulina, cortizolul şi hormonii sexuali.

Producţia şi eliberarea de hormoni tiroidieni în glanda tiroidă sunt reglate de un sistem de feedback situat în creier – hipotalamusul şi glanda pituitară – care produce hormonul ce eliberează tiroida (TRH) şi, respectiv, hormonul ce stimulează tiroida (TSH). Dacă lucrurile merg aşa cum trebuie, totul va funcţiona normal, iar hormonul T4 va fi transformat în T3.

T3 acţionează asupra receptorilor speciali (precum familia de PPAR despre care am discutat) aflaţi pe nucleul celulei, care trimit un mesaj către ADN-ul dumneavoastră, pentru a vă activa metabolismul, pentru a accelera arderea grăsimilor din mitocondrii şi, în general, pentru a face ca fiecare sistem din organismul dumneavoastră să funcţioneze la viteza corectă.

Din acest motiv, T3 vă reduce nivelul de colesterol, vă îmbunătăţeşte memoria, vă ajută să vă menţineţi silueta, stimulează creşterea părului dacă acesta a început să vă cadă, elimină durerile musculare şi constipaţia şi chiar vindecă infertilitatea la unii pacienţi.

Dacă produceţi prea puţin hormon T3 sau dacă hormonul T4 pe care îl produceţi nu este transformat în mod corect în acest hormon tiroidian activ, întregul dumneavoastră sistem va fi debusolat. Metabolismul şi mitocondriile dumneavoastră nu vor primi semnalele corespunzătoare, vă veţi îngrăşa şi veţi suferi de simptomele descrise anterior. În plus, veţi deveni mai inflamat, veţi avea probleme cu nivelul de insulină şi veţi întâmpina dificultăţi în a metaboliza zahărul în sânge. Toate acestea vă afectează sănătatea şi capacitatea de a slăbi. Un studiu a arătat că hipotiroidismul subclinic (consultaţi următoarea secţiune) provoacă niveluri ridicate de proteină C-reactivă şi de insulină[1], arătând încă o dată că stabilitatea tiroidei poate avea un impact dramatic asu-

pra sănătății dumneavoastră.

Aceasta nu ar fi o preocupare deosebită dacă afecțiunile tiroidiene ar putea fi diagnosticate și tratate în mod simplu. Problema este că acest lucru este imposibil. Hipotiroidismul, producția unei cantități prea mici de hormon tiroidian, este o problemă de sănătate cu mult sub-diagnosticată în această țară.

Hipotiroidismul: o epidemie nediagnosticată

De ce diagnosticarea și tratarea disfuncției tiroidiene sunt atât de greu de efectuat? Principalul motiv este acela că simptomele nu sunt foarte specifice și, frecvent, sunt prezente din mai multe rațiuni, nu doar din cauza afecțiunilor tiroidiene.

Orice persoană poate diagnostica un atac de cord dacă vede o persoană palidă, care transpiră, care își duce mâna la piept și se plânge de dureri zdrobitoare în piept și de-a lungul mâinii stângi. Problemele tiroidiene sunt complet diferite. Chiar dacă aveți toate simptomele disfuncției tiroidiene, acestea ar putea fi ignorate. Este posibil nici să nu vă dați seama că problema ține de glanda tiroidă.

Chiar dacă sunteți prevăzător și mergeți la medic, medicul poate folosi analize specifice pentru a testa problemele tiroidei și poate constata că tiroida dumneavoastră *pare* să funcționeze în intervalul normal. Însă de multe ori medicii nu fac analizele corecte sau nu fac suficiente analize; prin urmare, problemele cu tiroida nu sunt detectate corect. Este posibil să vi se spună că aveți probleme tiroidiene marginale sau o afecțiune tiroidiană subclinică, iar medicul vă va supraveghea. Ce anume va supraveghea? Să vă îmbolnăviți?

Problemele tiroidiene sunt, de fapt, extrem de comune. Mai mult de 10% din populația totală și 20% dintre femeile peste 60 de ani suferă de hipotiroidism subclinic. „Subclinic" înseamnă că nu există simptome și că analizele tiroidiene prezintă anomalii reduse. Acest lucru înseamnă că medicii ratează frecvent simptomele subtile!

Chiar și persoanele care au înregistrat rezultate „normale" la analizele tiroidiene, însă suferă de simptome, pot primi tratament pentru tiroidă. Depinde doar de ce anume înțelegeți prin „normal". O greutate de 150 de kilograme poate fi normală dacă sunteți jucător de baschet și aveți mai mult de 2 metri, însă nu și dacă sunteți femeie și aveți 1,60 metri. Dacă ați fi un marțian care aterizează în America secolului XXI, ați putea crede că este normal să fii supraponderal, pentru că mai mult de 60% din populație este supraponderală. Însă, cu toate acestea, nu este normal!

Valorile normale în medicină se diminuează constant, pe măsură ce ne dăm seama că ceea ce consideram că este normal nu este de fapt așa. În 1998, greutatea normală se traducea printr-un indice de masă corporală (IMC; kilograme pe metru la pătrat) de 27; acum, este 25. Înainte de 2001, valoarea normală a colesterolului era de 240 mg/dl, acum este 200. Valoarea normală a LDL era 140 mg/dl, acum este 100. Nivelul normal al zahărului din sânge era de 140 mg/dl, acum este mai mic de 100. Tensiunea arterială normală era de 140/90

mm Hg, iar în august 2004 era 115/75 (pe baza *Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure – Cel de-al şaptelea raport al Comitetului Naţional pentru Prevenirea, Depistarea, Evaluarea şi Tratamentul Hipertensiunii Arteriale)*.

De ce se întâmplă acest lucru? Pur şi simplu devenim mai înţelepţi şi recunoaştem că modificările mai subtile ale funcţiilor pot avea consecinţe semnificative asupra sănătăţii. Acelaşi lucru este adevărat şi în cazul afecţiunilor tiroidiene, însă medicina actuală nu este la curent. Noi, medicii, trebuie să regândim modul de abordare a problemelor tiroidiene:

1. Recunoscând problema prin intermediul analizei istoricului medical al unui pacient;
2. Utilizând analizele potrivite;
3. Diagnosticând şi tratând în mod corespunzător cauzele disfuncţiei tiroidiene;
4. Susţinând funcţia tiroidiană prin modificări ale stilului de viaţă, alimentaţiei şi suplimentelor;
5. Prescriind preparate şi dozaje hormonale tiroidiene, proiectate pentru pacienţi individuali.

În prezent, comunitatea medicală nu face aceste lucruri.

Cu toate acestea, puteţi face câteva lucruri pentru a îmbunătăţi funcţia tiroidei şi, dacă deţineţi informaţiile corespunzătoare, există mult mai multe şanse să fiţi diagnosticat corect. În continuare, vă voi învăţa ce puteţi face pentru a vă optimiza tiroida şi vă voi spune ce analize sunt disponibile, pe care trebuie să le efectuaţi şi ce tratamente hormonale aveţi la dispoziţie.

Remedierea tiroidei: o abordare integrată

Corectarea problemelor tiroidei este esenţială pentru un metabolism sănătos. Nu totul se rezumă la luarea unei pastile pentru tiroidă. Este nevoie de asistenţă nutriţională, de mişcare, de reducerea stresului, de suplimente, de reducerea inflamărilor şi, uneori, de eliminarea anumitor alimente şi de detoxifierea de metalele grele (precum mercurul şi plumbul) şi de toxinele petrochimice (precum pesticidele şi PCB).

Pentru a integra toate aceste elemente şi a crea un set de tehnici de succes, pentru a face faţă problemelor tiroidei, puteţi urma modelul de mai jos, compus din şase paşi:

- **Pasul 1:** Eliminaţi cauzele problemelor tiroidiene.
- **Pasul 2:** Faceţi mişcare şi mergeţi la saună.
- **Pasul 3:** Consumaţi alimente care asigură asistenţă nutriţională pentru tiroidă şi evitaţi-le pe cele care nu fac acest lucru.
- **Pasul 4:** Folosiţi suplimente care vă ajută tiroida.
- **Pasul 5:** Faceţi analize pentru tiroidă.
- **Pasul 6:** Alegeţi tratamentul corespunzător de înlocuire hormonală a tiroidei.

Dacă aveţi probleme cu această cheie a Ultrametabolismului, iar tiroida dumneavoastră nu funcţionează aşa cum ar trebui, puteţi inversa efectele tiroidei dezechilibrate, urmând aceşti paşi. Astfel, veţi putea personaliza principiile Ultrametabolismului în funcţie de necesităţile dumneavoastră. Acest lucru vă va permite să activaţi genele care vă determină să slăbiţi şi să le dezactivaţi pe cele care v-au făcut să vă îngrăşaţi. Să vedem în ce mod puteţi face ca acest proces compus din şase paşi să fie util pentru dumneavoastră.

Pasul 1: Eliminaţi cauzele problemelor tiroidiene

Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să analizaţi cu atenţie elementele care pot interfera cu funcţia tiroidiană şi să le eliminaţi. Anumite alimente au început să fie cunoscute ca jucând un rol în disfuncţia tiroidiană, însă această reputaţie nu are neapărat legătură cu dovezile ştiinţifice pe care le avem la dispoziţie.

S-a spus că alimentele pe bază de soia şi cele din familia broccoli-ului (broccoli, varză, varză creaţă, varză de Bruxelles şi varză furajeră) provoacă disfuncţii tiroidiene, însă au multe alte beneficii pentru sănătate. Totodată, cercetările efectuate până în prezent asupra acestor alimente nu au fost foarte concludente. În cadrul unui studiu, şoarecii alimentaţi cu concentraţii ridicate de soia au avut probleme cu glanda tiroidă. Mesaj de reţinut: dacă sunteţi şoarece, nu vă apropiaţi de tofu. Studiile pe oameni nu au indicat niciun efect semnificativ atunci când soia este consumată în cantităţi normale[2].

Pe de altă parte, pentru unele grupe de alimente există dovezi clare care arată că sunt asociate unei afecţiuni autoimune a tiroidei, care vă încetineşte metabolismul. Glutenul este unul dintre aceste alimente[3]. Dacă sunteţi de părere că aveţi o problemă cu tiroida, trebuie să faceţi o analiză de sânge (consultaţi capitolul 11, pasul 6), pentru a identifica orice reacţii ascunse la glutenul din grâu, orz, secară, ovăz, kamut şi alac.

Sensibilitatea sau alergia la gluten poate provoca multe tipuri de simptome, de la migrene la oboseală şi îngrăşare. Puteţi face analize de sânge şi puteţi elimina complet glutenul din alimentaţie timp de trei săptămâni. Dacă simptomele dispar, acesta este un semn că sistemului nu îi place această mâncare. Dacă doriţi să dezvoltaţi acest test, reintroduceţi glutenul în alimentaţie şi vedeţi dacă simptomele reapar. În caz afirmativ, acesta este un alt indiciu major.

Acest sistem este, de fapt, integrat în principiile Ultrametabolismului. În primele trei săptămâni ale programului, vă voi ruga să eliminaţi glutenul din alimentaţie. Unul dintre motive este faptul că aceasta vă va permite să vedeţi cu propriii ochi dacă el are un impact negativ asupra sănătăţii şi asupra capacităţii dumneavoastră de a slăbi.

Efectuarea de analize în vederea depistării alergiilor alimentare este o altă măsură importantă care trebuie întreprinsă împreună cu un medic.

Toxinele încetinesc activitatea tiroidei. Sunt esenţiale şi analizele de mercur şi eliminarea acestuia din sistem şi din mediul înconjurător[4]. Evitaţi fluorurile, care au fost corelate cu problemele cu tiroida[5]. Nu consumaţi apă clorurată. Verificarea pesticidelor este mai dificilă, însă trebuie să ajutaţi sistemul de detoxifiere al organismului, consumând alimente organice, filtrând

apa şi consumând alimente detoxifiante. Consultaţi capitolul 15 pentru mai multe informaţii privind toxinele şi detoxifierea.

Stresul este un alt factor care afectează în mod negativ funcţia tiroidiană. Soldaţii pregătiţi pentru forţele speciale care erau supuşi unui stres intens înregistrau niveluri ridicate de cortizol, inflamare accentuată, testosteron redus, TSH mărit şi un nivel foarte mic de T3. Tratarea tiroidei fără a trata stresul cronic poate antrena şi mai multe probleme.

În acest sens, este deosebit de periculoasă o formă comună de stres cronic numită epuizarea sau arderea glandei adrenale. Epuizarea glandei adrenale are loc atunci când glandele adrenale nu pot face faţă necesităţilor fiziologice create de stres. Urmaţi exerciţiile de relaxare discutate în capitolul 10 pentru a reduce efectele stresului cronic asupra tiroidei şi metabolismului.

Pasul 2: Faceţi mişcare şi mergeţi la saună

Există încă două elemente pe care trebuie să le includeţi în stilul de viaţă pentru a vă trata tiroida în mod corect: mişcarea fizică şi sauna.

Mişcarea fizică stimulează secreţia glandei tiroide şi măreşte sensibilitatea ţesuturilor la hormonii tiroidieni din întregul organism. Programul de mişcare menţionat în capitolul 13 şi din nou în capitolul 16 este un mod excelent de a arde calorii şi de a vă accelera metabolismul, dar şi de a vă susţine funcţia tiroidiană.

În afară că reprezintă un mod excelent de a vă relaxa muşchii şi mintea, saunele sau băile de aburi sunt o metodă bună de a elimina din sistem pesticidele care pot contribui la problema cu tiroida. Saunele sunt un element auxiliar important pentru slăbire şi pentru repararea tiroidei, pentru că, pe măsură ce slăbiţi, ţesutul gras eliberează toxinele stocate, precum PCB şi pesticidele (pe bază de organoclor)[6]. Aceste toxine vă reduc nivelul de T3, vă încetinesc rata metabolică în repaus şi vă inhibă capacitatea de ardere a grăsimilor[7]. Prin urmare, detoxifierea reprezintă un element important în îmbunătăţirea funcţiei tiroidiene. Dacă nu vă detoxifiaţi, capacitatea dumneavoastră de a slăbi *va scădea* pe măsură ce veţi slăbi, din cauza efectelor negative ale toxinelor eliberate asupra funcţiei tiroidiene.

Întregul dumneavoastră organism funcţionează ca un sistem, ca o reţea şi trebuie acordată atenţie tuturor celor şapte chei ale Ultrametabolismului. O cheie poate fi mai importantă decât celelalte, pentru o anumită persoană. Nu suntem construiţi din părţi separate. Din acest motiv, medicul viitorului trebuie să fie un *supergeneralist*, nu un mare specialist. Dacă, după ce eliminaţi cauzele, vă îmbunătăţiţi nutriţia, faceţi mişcare, reduceţi nivelul de stres şi luaţi suplimentele corecte, tot vă simţiţi rău, nu puteţi slăbi şi aveţi multe simptome de disfuncţie tiroidiană, ce puteţi face? Următorul pas trebuie să fie încercarea unui preparat pentru tiroidă. În acest sens, trebuie să consultaţi un medic cu experienţă în tratarea afecţiunilor tiroidiene subtile.

Medicul viitorului va fi un supergeneralist.

Identificarea şi corectarea problemelor tiroidiene subtile sunt esenţiale pentru un metabolism sănătos şi o viaţă sănătoasă. Milioane de persoane nediagnosticate şi netratate se plâng de simptome comune şi vagi, inclusiv că au

probleme cu pierderea în greutate, în pofida unei alimentații bogate și a faptului că fac mișcare. Dacă aveți simptome sau bănuiți că aveți o problemă cu tiroida, aflați mai multe despre analize și despre cum puteți găsi un medic care vă poate ajuta, pe site-ul www.ultrametabolism.com.

Pasul 3: Consumați alimente care asigură asistență nutrițională pentru tiroidă și evitați-le pe cele care nu fac acest lucru

Fiecare pas pe care îl faceți în direcția vindecării și a pierderii în greutate depinde de o nutriție corespunzătoare și de utilizarea alimentelor pentru a comunica genelor dumneavoastră informațiile corecte[8]. Tratamentul tiroidei nu face excepție. Pe lângă normele prezentate în capitolul 16, urmați aceste sugestii pentru a vă putea vindeca tiroida.

Consumați alimente care oferă sprijin nutrițional suplimentar pentru glanda tiroidă

Producția de hormoni tiroidieni necesită iod și acizi grași omega-3, transformarea hormonului inactiv T4 în T3 activ necesită seleniu, legarea T3 de receptorul de pe nucleu și activarea acestuia necesită vitaminele A și D și zinc. Toate aceste elemente pot fi găsite într-o alimentație corectă, bazată pe alimente integrale.

O dietă curată, organică, bazată pe alimente integrale, vă va furniza sprijinul nutrițional de care aveți nevoie. Iată câteva alimente foarte recomandate dacă aveți probleme cu tiroida:

- Algele și vegetalele marine conțin iod.
- Peștele (mai ales sardinele și somonul) conțin iod, grăsimi omega-3 și vitamina D.
- Păpădia, muștarul și alte legume verzi cu frunze conțin vitamina A.
- Peștele spadă, heringul, scoicile Saint-Jacques și nucile de Brazilia conțin seleniu.

Evitați alimentele care pot interfera cu funcția tiroidiană

Există și câteva alimente despre care s-a demonstrat că inhibă funcția tiroidiană. Pentru a maximiza efectul pe care alimentația dumneavoastră îl are asupra tiroidei, ar trebui să evitați următoarele alimente:

- **Glutenul**, proteina din grâu, orz, secară, ovăz, kamut și alac
- **Prea multă proteină din soia**, s-a demonstrat că un exces (mai mult decât ar mânca orice persoană medie) de proteină din soia în alimentație interferează cu funcția tiroidiană doar la pacienții care suferă de hipotiroidism și care sunt tratați cu medicamente pentru tiroidă.

Pasul 4: Folosiți suplimente care vă ajută tiroida

Principalele substanțe nutritive necesare pentru funcția tiroidă sunt incluse în recomandările de bază privind suplimentele, inclusiv multivitaminele și

mineralele care conţin seleniu, iod, zinc, vitaminele A şi D şi grăsimi omega-3 (ulei de peşte), care sunt esenţiale pentru menţinerea funcţiei normale a tiroidei.

Nu uitaţi că, dacă glandele adrenale sunt arse din cauza stresului pe termen lung, tratarea tiroidei fără a ajuta glandele adrenale prin relaxare şi plante adaptogene (ginseng, rodiola sau ginseng siberian) chiar vă poate înrăutăţi situaţia. Consultaţi sugestiile prezentate în cadrul celor şase paşi din capitolul 10, pentru a vă echilibra reacţia la stres.

Pasul 5: Faceţi analize pentru tiroidă

Nu există nicio metodă perfectă, niciun simptom şi niciun rezultat perfect, care să diagnosticheze în mod corespunzător disfuncția tiroidiană sau hipotiroidismul. Ideea este să priviţi în ansamblu simptomele şi analizele de sânge, apoi să vă hotărâţi. De regulă, medicii diagnostichează problemele tiroidei testându-vă nivelul de TSH şi, uneori, nivelul T4 liber.

Însă unii medici şi terapeuţi au adus în discuţie nivelurile „normale" ale acelor teste. Diagnosticul de hipotiroidism „subclinic" depinde de existenţa unui nivel TSH mai mare de 5 mIU/ml şi mai mic de 10. Însă noile norme ale Colegiului American al Endocrinologilor sugerează că orice valoare mai mare de 3 este anormală[9]. Această cifră reprezintă o îmbunătăţire, însă, totuşi, poate exclude multe persoane care au analize normale şi un sistem tiroidian disfuncţional.

Pentru ca imaginea să fie completă, vă recomand să analizaţi o gamă mai variată de funcţii:

1. Hormonul care stimulează tiroida (TSH) (valoarea ideală este între 1 şi 2 mIU/ml);
2. T4 liber *şi* T3 liber (hormonul inactiv şi cel activ);
3. Anticorpii tiroidieni (TPO), care caută o reacţie autoimună ce, de regulă, rămâne nediagnosticată dacă celelalte analize sunt normale, pentru că medicii nu verifică de obicei acest lucru;
4. Uneori, analiza stimulării hormonului care eliberează tiroida (TRH);
5. Chiar şi testul de urină de 24 de ore pentru T3 liber, care poate fi util în cazurile greu de diagnosticat.

Pentru un medic cu experienţă, efectuarea acestor analize poate oferi o imagine completă a modului de funcţionare a tiroidei. Ideea este că, dacă sunteţi de părere că suferiţi de o problemă nediagnosticată a tiroidei, trebuie să insistaţi ca medicul să vă facă aceste analize sau să găsiţi un medic în acest scop. Ele sunt esenţiale pentru a completa informaţiile nefurnizate de analizele standard.

Pasul 6: Alegeţi tratamentul corespunzător de înlocuire a hormonului tiroidei

În final, pentru a echilibra în mod corect o tiroidă grav dezechilibrată, trebuie să urmaţi un tratament de înlocuire a hormonului tiroidian. Puteţi face unele lucruri prin modificarea dietei şi a stilului de viaţă, însă dacă tiroida nu funcţionează corect este posibil să trebuiască să vi se administreze o cantitate suplimentară de hormoni tiroidieni, pentru a-i completa activitatea. Dacă ştiţi ce produse aveţi la dispoziţie şi ce întrebări trebuie să puneţi, veţi putea lua

decizii mai bune în legătură cu sănătatea dumneavoastră.

Când îmi făceam rezidențiatul, am aflat despre un tratament pentru disfuncția tiroidiană: Synthroid, o formă sintetică a T4, un medicament care a fost recent aprobat de FDA. De ce îl prescriu medicii? Pentru că sunt învățați să prescrie doar acest medicament. Însă asta nu înseamnă că este cel mai bun tratament pentru toată lumea.

Multe persoane beneficiază de pe urma acestui tratament. Însă, în unele cazuri, simptomele nu dispar dacă folosiți doar T4, chiar dacă analizele revin la normal. Deci, care este tratamentul corect? Răspunsul este... depinde. O parte din frumusețea (și migrena) revoluției care are loc în prezent în medicină constă în aceea că nu există un tratament potrivit pentru toată lumea.

Pentru ca orice tratament să aibă succes, este nevoie de o combinație de experiență, analize, încercări și erori. Cu toate acestea, am constatat că majoritatea pacienților mei obțin rezultate bune la un tratament hormonal combinat cu T4 și T3. Synthroid este doar T4, hormonul inactiv. Majoritatea medicilor presupun că organismul îl va transforma în T3 și că situația va fi sub control. Din păcate, pesticidele, stresul, mercurul, infecțiile, alergiile și deficiența de seleniu pot bloca acest proces. Pentru că toți dintre noi avem pesticide în organism, este posibil ca toți să avem probleme cu Synthroid.

Noua medicină este medicina personalizată, adică găsirea tratamentului potrivit pentru dumneavoastră.

Tratamentul pe care îl folosesc cel mai des este Armour thyroid[10], o combinație de hormoni tiroidieni precum T4, T3 și T211 (un produs puțin cunoscut al metabolismului tiroidian care este, de fapt, foarte important). Armour este un medicament dat cu rețetă, fabricat din tiroidă uscată de porc. Conține întregul spectru de hormoni tiroidieni, precum T4, T3 și T2. Poate părea paradoxal faptul că un hormon de la porc vă poate ajuta să slăbiți, însă chiar așa este. Doza corectă variază între 15 și 180 de miligrame, în funcție de persoană.

Mulți medici încă mai au părerea învechită că preparatul este instabil, iar dozarea dificil de monitorizat. Acest lucru era valabil în cazul vechiului preparat de Armour, nu al celui nou. (Consultați www.armourthyroid.com pentru mai multe informații.) Uneori, cea mai bună metodă de a afla dacă aveți o problemă cu tiroida este să încercați un produs precum Armour timp de trei luni. Dacă vă simțiți mai bine, simptomele dispar și slăbiți, aceasta este opțiunea corectă. După începerea tratamentului, nu trebuie să îl urmați permanent (o frecventă percepție greșită). Câteodată, după ce toți factorii care vă perturbă tiroida au fost corectați, puteți reduce sau întrerupe doza.

ALEGEREA MEDICAMENTELOR POTRIVITE

Aceste medicamente trebuie folosite doar sub îndrumarea unui medic. Aveți la dispoziție următoarele opțiuni:

Preparate combinate

- Armour thyroid
- Thyrolar

- Nature-Throid
- Westhroid

Preparate T4
- Synthroid
- Lvoxyl
- Levothroid
- Levothyroxine (generic)

Preparate pe bază de T3
- Cytomel
- T3 eliberat la timp

La fel ca în cazul oricărui tratament, trebuie să colaborați întotdeauna cu un medic care are experiență în prescrierea de medicamente pentru tiroidă. Monitorizarea atentă este esențială. Administrarea excesivă a hormonului tiroidian sau administrarea sa dacă nu aveți nevoie poate conduce la efecte secundare nedorite, precum anxietatea, insomnia, palpitațiile și, pe termen lung, pierderi de calciu din oase.

Depistarea unei probleme tiroidiene ascunse

Mulți dintre pacienții mei speră ca răspunsul la lupta lor cu greutatea să fie „metabolismul lent" sau tiroida leneşă. Acest lucru nu este valabil pentru toată lumea, însă se aplică în cazul unei femei din cinci.

Este important să facem cercetări și să ne ocupăm de factorii care afectează în mod negativ tiroida, precum mercurul și glutenul, să ne îmbunătățim nutriția, să luăm multi-vitamine și ulei de pește, să facem analizele corespunzătoare și să ne supunem tratamentelor necesare. Acesta poate fi răspunsul la problemele dumneavoastră de sănătate și greutate.

Am un stil de viață perfect. De ce nu pot slăbi?

Amanda era o tânără de 28 de ani, strălucitoare, activă, hotărâtă și de succes. Conform standardelor convenționale, nu era supraponderală, având un IMC de 23 (rețineți, pentru supraponderali, IMC > 25 și pentru obezi IMC > 30), însă voia să slăbească 10 kilograme.

Lucra din greu din toate punctele de vedere. Cinci zile pe săptămână, la ora 5.30 dimineața, se întâlnea cu antrenorul pentru patruzeci de minute de aerobic și o jumătate de oră de exerciții cu greutăți. Era foarte în formă. La micul dejun mânca fulgi de ovăz, un shake cu proteine și o brioşă din grâu integral sau iaurt și fructe. La prânz, servea salată, friptură de curcan și fasole. Cina o lua târziu, însă mânca doar pește și legume. Nu bea, nu fuma și nu consuma zahăr.

Având în vedere toate acestea, era de înțeles faptul că nu se simțea mulțumită de dificultățile pe care le întâmpina în a scăpa de kilogramele în plus. Ar fi trebuit să fie extrem de slabă, dar atunci când a făcut analizele, am constatat

că grăsimea din organismul ei depășea 30%. Cum era posibil acest lucru?

Am analizat mai amănunțit situația și am văzut că toți medicii pe care îi consultase ignoraseră o serie de indicii majore. Cel mai important indiciu era acela că nu avusese niciodată un ciclu normal și i se prescriseseră anticoncepționale pentru a avea o menstruație regulată, încă de la o vârstă foarte fragedă. Avea hipotensiune arterială, îi era în permanență frig, suferea de constipație și era mai obosită decât ar fi trebuit să fie la 28 de ani.

Am testat tot. Toate analizele erau normale, cu excepția a două: la analizele de tiroidă avea niveluri hormonale „normale reduse" și am constatat că mitocondriile aveau probleme în arderea grăsimilor, după cum arăta o analiză de urină a acizilor organici care identifică problemele metabolismului (hormonul tiroidian stimulează mitocondriile să ardă mai multă energie și mai multe calorii).

I-am sugerat să ia cina puțin mai devreme și să nu facă alte modificări la nivelul alimentației sau al programului de exerciții fizice. Am adăugat o doză minimă de Armour, ulei de pește, multi-vitamine și minerale pentru stimularea funcției tiroide și carnitină și coenzima Q10 pentru a-i ajuta mitocondriile. Totodată, i-am spus să nu mai ia anticoncepționale.

După trei luni, a avut o menstruație normală, pentru prima dată în viață, se simțea mai energică și pierduse cele 10 kilograme care o deranjau. Am tratat persoana, nu analizele convenționale de laborator pentru tiroidă și am putut-o ajuta să depășească bătălia permanentă cu greutatea, redându-i fertilitatea.

Rezumat

- Tiroida este principalul hormon al metabolismului. Dacă tiroida este dezechilibrată, și metabolismul dumneavoastră este dezechilibrat.
- Hipotiroidismul este una dintre cele mai sub-diagnosticate afecțiuni din America. Este incredibil de frecvent, are un impact enorm asupra sănătății și majoritatea doctorilor nu știu să îl trateze corect.
- Alimentația, toxinele din mediul ambiant și stresul afectează funcția tiroidei.
- Îi puteți cere medicului dumneavoastră să faceți o serie de analize, dacă vă preocupă hipotiroidismul.
- Tratamentul standard pentru tiroidă, Synthroid, rezolvă doar o parte dintre probleme. Există medicamente mai sofisticate, care oferă o abordare mult mai completă.

CAPITOLUL 15

IUBIȚI-VĂ FICATUL:

Eliminați greutatea toxică

Toxinele și obezitatea: care este legătura ce lipsește?

Joe lucra pentru o mare companie de transporturi. În 1985, a contractat hepatita C în urma unei experiențe sexuale. În 1990 a avut pentru prima dată probleme, obținând valori anormale la analizele hepatice, însă nu și-a schimbat prea mult stilul de viață. A continuat să fumeze și să bea.

Alimentația lui era cea tipică pentru un bărbat muncitor, din clasa medie: ouă și cârnați, gogoși, un corn cu margarină la micul dejun, sandvișuri cu carne, mezeluri și pizza cu ardei gras la prânz. La cină servea friptură și vin, pâine, cartofi și paste. Ocazional consuma și legume.

Renunțase la fumat și la băut cu un an înainte ca eu să-l tratez pentru prima dată, pentru că funcțiile hepatice și oboseala se agravaseră. Era foarte stresat, deoarece își pierduse recent și slujba și soția. Făcea injecții cu interferon, cel mai nou tratament medical pentru tipul de hepatită de care suferea, însă nivelul viral era încă unul ridicat. Tensiunea arterială, nivelul de zahăr din sânge și trigliceridele aveau un nivel ridicat.

Atunci când a sosit la unul dintre seminariile mele, numit „Detox for Life" (Detoxifiere pentru viață, www.ultrametabolism.com/detox), era pregătit să facă o schimbare. Și era îngrijorat. Conform unei biopsii recente, ficatul prezenta deteriorări, situația se agrava și începea să facă burtă. Ficatul era inflamat din cauza infecției cu hepatită cronică, dar și gras, din cauza tuturor carbohidraților rafinați și a alimentelor nesănătoase pe care le consuma.

Joe era toxic. Anii de fumat, băut și mâncat necorespunzător îi otrăviseră organismul, dar mai ales ficatul. După ce a urmat timp de cinci zile programul de detoxifiere, care consta într-o dietă simplă, cu legume, orez, fasole, un shake cu proteine din orez cu rol detoxifiant, câteva plante pentru ficat și fibre pentru curățarea intestinului, combinate cu saună, yoga și relaxare, s-a simțit mai bine ca oricând.

După acest program, a venit să mă vadă și l-am sfătuit să-și modifice alimentația, pentru a putea controla insulina și nivelul de zahăr din sânge. Totodată, i-am recomandat să introducă o serie de alimente speciale, precum usturoiul, broccoli, păpădia și anghinarea, pentru a-și accelera sistemul de detoxifiere și a-și proteja ficatul. Am adăugat câteva substanțe nutritive speciale (N-acetilcisteină, acid alfa-lipoic și seleniu) și plante (ciulinul laptelui), pentru remedierea bolii ficatului gras.

După trei luni, se simțea mai bine, slăbise cu peste 10 kilograme, iar nivelul viral era mai redus decât oricând. Vă puteți vindeca și dacă starea ficatului dumneavoastră este compromisă.

Toxinele din mediul înconjurător provoacă îngrășarea

Toxinele din organismul nostru și toxinele din mediul înconjurător contribuie la obezitate. Trebuie să eliminați toxinele și să vă accelerați sistemul natural de detoxifiere, pentru a reuși să slăbiți și pentru a avea un metabolism sănătos. După ani de experiență și de examinare a cercetărilor științifice, am ajuns să cred că aceste legături nu mai pot fi ignorate.

Este posibil ca și alți factori de mediu decât modificările alimentației și stilul de viață sedentar să contribuie la epidemia de obezitate?[1] Răspunsul este, din păcate, da. Știința detoxifierii vă poate ajuta să depășiți problemele asociate expunerii la niveluri nemaiîntâlnite de chimicale toxice din mediul înconjurător și de metale grele, la care suntem expuși în prezent.

Să vedem cât de toxic sunteți. Efectuați următoarea evaluare pentru a vă da seama dacă trebuie să vă concentrați asupra acestei chei.

CÂT DE BINE FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL DUMNEAVOASTRĂ DE DETOXIFIERE?

Marcați 1 punct de fiecare dată când răspundeți „da" la următoarele întrebări, bifând căsuța din coloana dreaptă. Consultați pagina 90 pentru a afla cum trebuie să vă interpretați scorul.

	DA
Sunteți constipat și mergeți la baie doar o dată la două zile sau chiar mai rar?	☐
Urinați cantități mici de urină închisă la culoare, puternic mirositoare, doar de câteva ori pe zi?	☐
Transpirați cu adevărat foarte rar?	☐
Aveți una dintre următoarele probleme: oboseală, dureri musculare, dureri de cap, probleme de concentrare sau de memorie?	☐
Suferiți de fibromialgie sau de sindromul oboselii cronice?	☐
Consumați apă de la robinet sau din fântână?	☐
Vă curățați hainele la curățătorie, fără apă?	☐
Lucrați sau locuiți într-o clădire „ermetică", cu ventilație slabă sau ferestre care nu se deschid?	☐
Locuiți într-o zonă urbană sau industrială?	☐

Folosiţi substanţe chimice pentru întreţinerea casei sau a gazonului şi a grădinii sau dezinsecţia casei sau apartamentului dumneavoastră este efectuată de un deratizator profesionist? ☐

Aveţi mai mult de două plombe cu amalgam de mercur (plombe de „argint")? ☐

Consumaţi peşti mari (peşte spadă, ton, rechin, Lopholatilus chamaeleonticeps) mai mult de o dată pe săptămână? ☐

Vă deranjează unul sau mai multe dintre următoarele mirosuri: mirosul de benzină sau de motorină, parfumurile, mirosul de maşini noi, de ţesături, de la curăţarea uscată, de la spray-urile de păr sau alte mirosuri puternice, de săpun, detergenţi, de tutun sau de apă clorurată? ☐

Aveţi reacţii negative atunci când consumaţi alimente ce conţin usturoi sau ceapă, MSG, sulfiţi (care se află în vin, în salatele semipreparate, în fructele uscate), benzoat de sodiu (un conservant), vin roşu, brânză, banane, ciocolată sau chiar o cantitate mică de alcool? ☐

Atunci când consumaţi cafea sau alte substanţe care conţin cafeină vă simţiţi stimulat, simţiţi dureri mărite în muşchi şi la articulaţii sau aveţi simptome hipoglicemice (anxietate, palpitaţii, transpiraţie şi ameţeală)? ☐

Consumaţi regulat oricare dintre următoarele medicamente sau substanţe: acetaminofen (Tylenol), medicamente blocante ale acizilor (Tagamet, Zantac, Pepcid, Prilosec, Prevacid), medicamente cu modulare hormonală prezente în pilule, patch-uri sau creme (anticoncepţionale, estrogen, progesteron, medicamente pentru prostată), Ibuprofen sau naproxen, medicamente pentru colită sau boala Crohn, medicamente pentru migrene recurente, simptome alergice, greţuri, diaree sau indigestie? ☐

Aţi suferit de icter (v-aţi făcut galben) sau vi s-a spus că suferiţi de sindromul Gilbert (nivel ridicat de bilirubină la analizele hepatice)? ☐

Aveţi un istoric de: cancer la sân, cancer pulmonar provocat de fumat sau alt tip de cancer, probleme la prostată, alergii alimentare, sensibilităţi sau intoleranţă? ☐

Aveţi un istoric familial de boala Parkinson, Alzheimer, scleroză laterală amiotrofică (ALS) sau alte afecţiuni neuronale motorii ori scleroză multiplă? ☐

Dacă nu doriţi să scrieţi în această carte, am inclus acest chestionar în îndrumarul pe care îl puteţi descărca de la adresa www.ultrametabolism.com/guide.

Dacă aţi răspuns afirmativ la întrebările de mai sus, este foarte posibil să fiţi supus unui pericol ridicat de expunere la toxine. Însă cât de frecvente sunt toxinele şi în ce mod au legătură cu sănătatea, îngrăşarea sau afecţiunile cronice?

Trăim într-o mare de toxine

De ce ar trebui să ne îngrijorăm în legătură cu toxinele? Expunerea noastră nu este minimă dacă nu lucrăm cu substanţe chimice toxice sau cu pesticide pulverizate? Aş dori ca lucrurile să stea aşa, însă, din păcate, trăim într-o mare de toxine. Fiecare persoană şi fiecare animal de pe această planetă conţine în ţesuturile sale reziduuri de substanţe chimice toxice sau de metale.

De la începutul secolului al XX-lea, au fost introduse 80.000 de substanţe chimice noi, dintre care majoritatea nu au fost testate din punctul de vedere al siguranţei. Centrul pentru controlul şi prevenirea bolilor a elaborat un raport privind expunerea umană la substanţele chimice din mediul ambiant, care este

foarte periculoasă. S-a examinat nivelul în sânge și în urină al unui număr de 116 substanțe chimice (și mai există mii de alte chimicale pentru care nu s-au făcut analize) în cadrul Sondajului național de sănătate și nutriție (NHANES).[2]

S-au găsit reziduuri toxice în aproape toate eșantioanele prelevate. Unele eșantioane aveau un nivel ridicat de toxine, altele un nivel redus, însă fapt este că toxinele erau prezente pretutindeni. Mai mult, acest studiu, de unul singur, nu prezintă întreaga problemă. De ce? Pentru că aceste toxine chimice se deplasează rapid din sânge în locurile de depozitare – în principal țesuturile grase, organele și oasele – așa că nivelul din sânge sau urină *subestimează* puternic sarcina noastră toxică totală.

Alte date îngrijorătoare provin de la Agenția de Protecția Mediului (APM), care a urmărit expunerea umană la substanțele chimice toxice din mediul înconjurător începând cu anul 1970, când a început Sondajul național privind țesutul adipos uman (NHATS), până în 1989. Acest studiu a evaluat nivelul diferitelor toxine în țesuturile grase, pe cadavre și chirurgii elective (acum știți ce se întâmplă cu grăsimea îndepărtată în timpul operațiilor de lipoabsorbție).

În absolut toate eșantioanele au fost depistate cinci dintre cele mai toxice substanțe chimice create de om (OCDD, a-dioxină, stiren, 1,4-diclorobenzen, xilen și etilfenol – chimicale extrem de toxice provenite din poluarea industrială, care pot provoca modificări nocive la nivelul ficatului, inimii, plămânilor și al sistemului nervos). În 91-98% din toate eșantioanele au fost depistate alte nouă substanțe chimice, precum benzenul, toluenul, etilbenzenul, DDE (un produs secundar al DDT, pesticidul interzis în Statele Unite începând cu 1972), trei dioxine și un furan. Bifenolii policlorurați (PCB) au fost depistați la 83% din populație.

Un alt studiu desfășurat în Michigan a depistat DDT în peste 70% din subiecții cu vârsta de 4 ani. Toți aceștia erau cetățeni ai Statelor Unite și, după cum am spus mai sus, DDT a fost interzis începând cu anul 1972. În ce mod au fost expuși acești copii la aceste substanțe chimice toxice? Probabil prin laptele supt de la mame. Însă, atunci, cum le-au dobândit mamele?

În cadrul economiei globale, consumăm frecvent alimente culese cu cel puțin o zi înainte în Guatemala, Indonezia sau Asia, unde nu există aceleași restricții privind utilizarea pesticidelor ca în Statele Unite. Multe dintre aceste substanțe chimice sunt depozitate în țesutul gras, produsele de origine animală devenind surse concentrate. 1% din carnea de vită este contaminată cu DDT, la fel ca 93% din brânzeturi, hot dog-uri, sandvișurile bologna, carnea de curcan și înghețata, pentru că solul încă conține reziduuri din pesticidul interzis cu mult timp în urmă.

Ne învârtim cu toții în această mocirlă toxică și este aproape sigur că ea joacă un rol important în epidemia actuală de obezitate din această țară și în dificultatea persoanelor de a slăbi în general. Însă cum? Ce sunt toxinele? De unde provin? Cum pătrund în organismul nostru? Vom vedea în cele ce urmează.

Ce sunt toxinele şi de unde provin?

În sens larg, o toxină poate fi definită drept orice element care nu este în armonie cu organismul nostru. Putem fi expuşi la relaţii toxice, medii de lucru toxice sau chiar la gânduri toxice, care se înregistrează în organismul nostru cu un răspuns toxic la stres. Însă majoritatea dintre noi consideră că toxinele sunt otrăvuri care ne contaminează organismul într-un fel sau altul. Poate fi vorba de toxine care provin din funcţiile normale ale organismului şi ştim că le eliminăm prin rinichi (prin urină) şi prin bilă (prin ficat şi scaun).

În general facem faţă cu brio acestor toxine, cu excepţia situaţiilor de disfuncţie hepatică sau renală. Cu toate acestea, în ultimii o sută de ani am fost invadaţi de un număr nemaiîntâlnit de toxine, iar volumul total al toxinelor – pesticide, substanţe chimice industriale, mercur şi multe altele – a depăşit capacitatea organismului de a le elimina, conducând la boli. Totodată, consider că aceste toxine contribuie la problemele metabolice care stimulează îngrăşarea şi împiedică slăbirea.

De unde provin aceste toxine?

Provin din două locuri. Unul este mediul înconjurător (toxinele externe). Celălalt este intestinul (toxinele interne). Produsele secundare ale metabolismului (toxinele interne) trebuie prelucrate. Toate acestea reprezintă un stres pentru ficat (mai jos puteţi afla mai multe amănunte privind acest aspect).

Printre toxinele externe se numără toxinele chimice şi metalele grele. Metalele grele care provoacă cele mai mari probleme de sănătate sunt plumbul, mercurul, cadmiul, arsenicul, nichelul şi aluminiul. Printre substanţele chimice vinovate se numără substanţele chimice toxice şi compuşii organici volatili (COV), solvenţii (materiale de curăţare, formaldehide, toluen, benzen), medicamentele, alcoolul, pesticidele, ierbicidele şi aditivii alimentari.

Deşi majoritatea medicamentelor nu sunt cu adevărat toxine, ele pot avea efecte toxice şi pot provoca îngrăşarea şi pot fi considerate toxine externe. S-a demonstrat că medicamentele psihotropice, mai ales inhibitorii de MAO, litiul, valproatul, Remeron, Clozaril, Zyprexa şi, în unele cazuri, toţi inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (SSRI), precum Prozac, Zoloft şi Paxil, stimulează îngrăşarea prin intermediul mai multor mecanisme.

Cercetările privind medicamentele pentru obezitate primesc finanţări de miliarde de dolari, pentru a se găsi o pastilă magică, aptă să ardă grăsimile sau să reducă apetitul. Este un lucru dovedit faptul că substanţele chimice străine, precum medicamentele, ne pot afecta sănătatea şi pot influenţa organismul unor persoane. Dacă medicamentele ne pot afecta greutatea, cu siguranţă şi alte substanţe chimice străine, precum toxinele din mediul ambiant, pot provoca îngrăşarea.

Printre toxinele interne se numără compuşii microbieni (din bacterii, drojdii sau alte organisme) şi produsele secundare ale metabolismului normal al proteinelor (precum ureea şi amoniul). Bacteriile şi drojdiile din intestin produc reziduuri, produse metabolice şi deşeuri celulare, care pot afecta multe funcţii ale organismului. Aceste elemente toxice pot accentua inflamările şi stresul oxidativ. Bacteriile produc endotoxine, amine toxice, derivate toxice

ale bilei şi diverse substanţe cancerigene precum putrescina şi cadaverina (vă închipuiţi de ce sunt numite aşa).

Toate aceste toxine vă afectează capacitatea de a slăbi. Pentru că cea mai mare parte a toxinelor o depozităm în organism, îngrăşarea în sine are un fel de efect toxic. Atunci când ardeţi grăsimile, se elimină şi toxinele şi dacă acestea nu sunt prelucrate corect, pot apărea probleme suplimentare. Totodată, volumul total de toxine poate frustra încercările de a slăbi, afectând două principale organe metabolice, ficatul şi tiroida, şi deteriorând mitocondriile, fabricile de ardere a energiei.

V-am speriat? Nu vă ofer aceste informaţii pentru a vă speria, ci pentru a vă arăta ce anume se produce în interiorul şi în jurul dumneavoastră, astfel încât să puteţi vedea cât de important este să reduceţi la minim expunerea la toxine şi să maximizaţi excreţia acestora. Înainte de a vă învăţa în ce mod puteţi face acest lucru, doresc să vă prezint mai exact cum acţionează toxinele asupra organismului dumneavoastră, mai ales asupra ficatului, tiroidei şi mitocondriilor.

Toxinele afectează semnalele de control al greutăţii şi dezactivează motorul metabolic

Care sunt elementele care ne împiedică să ne atingem obiectivele noastre de a slăbi şi care sunt acelea care interferează cu metabolismul? Merită menţionat din nou un studiu despre care am discutat pe scurt în capitolul 14. Titlul studiului este „Energy Balance and Pollution by Organochlorines and Polychlorinated Byphenyls" (Echilibrul energetic şi poluarea provocată de organocloruri şi de bifenilii policloruraţi)[3], publicat în anul 2003 în *Obesity Reviews*. Concluzia este că pesticidele (pe bază de organoclor) şi PCB-urile (care provin din poluarea industrială) sunt eliberate din ţesutul gras, acolo unde sunt păstrate de regulă şi ne otrăvesc metabolismul, împiedicându-ne să slăbim.

Autorii studiului concluzionează că ar trebui să slăbim *puţin* pentru a reduce riscul de boli cardiovasculare şi degenerative, însă nu prea mult, pentru a nu ne otrăvi metabolismul. Dacă nu ar exista nicio modalitate de a scăpa de toxine, aş fi de acord, însă *există* multe moduri în care vă puteţi „iubi ficatul" sau în care puteţi elimina toxinele.

Mai exact, cum interferează aceste toxine chimice cu metabolismul? Cercetătorii implicaţi în studiul amintit mai sus, Pelletier, Imbeault şi Tremblay, au analizat şaizeci şi trei de studii ştiinţifice privind legătura dintre toxinele chimice şi obezitate şi au descris multe mecanisme.

În primul rând, persoanele cu un IMC (indice al masei corporale) sporit stochează mai multe toxine pentru că, de regulă, au mai multă grăsime. Aceste toxine interferează cu multe aspecte ale metabolismului, reducând nivelul hormonilor tiroidieni şi mărind excreţia hormonilor tiroidieni prin ficat. Totodată, toxinele concurează cu hormonii tiroidieni în blocarea receptorilor tiroidieni (locurile de pe celulă unde hormonii tiroidieni afectează metabolismul) şi dorind să preia proteinele de transport din tiroidă, astfel încât hormonii tiroidieni nu pot ajunge la locul de acţiune (ca şi cum cineva v-ar fura maşina).

Concluzie: pesticidele şi alte toxine industriale (PCB) reduc nivelul hormonilor tiroidieni, interferează cu funcţiile acestora şi, prin urmare, încetinesc funcţiile metabolice.

În cel de-al doilea studiu, un grup de cercetători de la Universitatea Laval din Quebec a constatat că acele persoane care eliberau cele mai multe pesticide (pe bază de organoclor) din depozitele de grăsimi, în timpul slăbirii, aveau cel mai lent metabolism după slăbire[4]. Explicaţia pe care au oferit-o pentru arderea redusă a grăsimilor (cunoscută şi sub numele de termogeneză), după luarea în calcul a tuturor factorilor posibili, a fost expunerea la pesticide.

Într-un alt studiu, creşterea nivelului de toxine în timpul slăbirii, la bărbaţi, a inhibat funcţiile mitocondriale normale şi a redus capacitatea subiecţilor de a arde calorii, împiedicând slăbirea[5]. Aceasta sugerează că toxinele nu numai că afectează nivelul tiroidian, ci şi pe acela al mitocondriilor, reducând capacitatea acestora de a arde grăsimile şi caloriile. Toate aceste acţiuni conduc la îngrăşare şi rezistenţă la slăbire.

În afara că diminuează direct nivelul hormonilor tiroidieni, vă distrug mitocondriile, vă perturbă ritmul metabolic şi inhibă arderea grăsimilor, toxinele pot afecta mecanismele prin care semnalele hormonale vă controlează apetitul şi comportamentul de hrănire. Reţineţi, *leptina* este hormonul care îi spune creierului că sunteţi sătul. Toxinele (metale grele precum mercurul sau toxinele chimice) blochează aceste semnale. De-a lungul timpului, creierul dumneavoastră devine rezistent la efectele leptinei şi vă este foame în permanenţă. Prin urmare, expunerea la toxine vă poate creşte apetitul.

Toate acestea sunt dovezi ale faptului că toxinele au un efect puternic asupra îngrăşării dumneavoastră şi asupra capacităţii de a pierde kilogramele în plus. Însă aceasta nu este totul. S-a dovedit că toxinele perturbă ritmul intern, bine pus la punct, care este necesar pentru ca organismul dumneavoastră să funcţioneze corect şi să vă permită să slăbiţi.

Disruptorii hormonali şi haosul hormonal

Dansul hormonilor, după cum am văzut, este esenţial pentru echilibrarea metabolismului. Substanţele chimice din mediul înconjurător şi metalele grele sunt disruptori hormonali bine cunoscuţi. În cartea sa *Hormonal Chaos: The Scientific and Social Origins of the Environmental Endocrine Hypothesis* (*Haosul hormonal: originile sociale şi ştiinţifice ale ipotezei endocrine ambiante)*, Sheldon Krimsky, profesor la Universitatea Tufts, a prezentat pe larg cercetările în acest domeniu.

El a constatat că un nivel redus al acestor toxine, cu mult sub cel considerat acceptabil de către Agenţia de Protecţie a Mediului, interferează cu echilibrul nostru hormonal normal, inclusiv cu hormonii sexuali, care pot conduce la apariţia unei pubertăţi timpurii la fete şi la accentuarea tulburărilor hormonale. Toxinele pot afecta mulţi hormoni principali de control al greutăţii, în afara tiroidei. Printre aceştia se numără estrogenii, testosteronul, cortizolul, insulina, hormonul de creştere şi leptina.

Totodată, toxinele interferează cu răspunsul nostru la stres (sistemul nostru nervos autonom) şi modifică ritmurile circadiene normale, care ne controlează comportamentul alimentar. Aceste legături au fost analizate în cadrul unei conferinţe sponsorizate de Institutul Naţional de Ştiinţe privind Sănătatea Mediului Ambiant şi de Universitatea Duke, intitulată „Obezitatea: originile dezvoltării şi influenţele sale asupra mediului”[6].

Deşi există încă multe necunoscute în ceea ce priveşte legătura dintre îngrăşare şi toxine, nu mai putem ignora impactul acestora din urmă. Cu siguranţă ele nu sunt singurul factor care determină epidemia de obezitate sau care influenţează lupta cu kilogramele în plus, însă trebuie considerate ca făcând parte din ecuaţie. Din acest motiv, pentru a ajunge la Ultrametabolism, este important să învăţaţi cum să vă reduceţi la minim expunerea la toxine şi cum să utilizaţi alimentele, mişcarea, suplimentele şi chiar şi sauna în acest scop.

Ficatul gras: cauză sau efect al creşterii în greutate?

Un nivel prea ridicat de toxine în organism provoacă o problemă majoră de sănătate: ficatul gras. Aceasta este o mare problemă deoarece, cu cât aveţi mai multe probleme cu ficatul, cu atât vă va fi mai greu să prelucraţi orice tip de toxine. Să vedem ce este ficatul gras şi ce înseamnă pentru sănătatea şi capacitatea dumneavoastră de a slăbi, înainte de a începe să analizăm modalităţi de a elimina aceste toxine nocive din organism.

Aţi gustat vreodată foie gras, minunata delicatesă franţuzească, fragedă, suculentă şi grasă, servită în cele mai bune restaurante din lume? *Foie gras* înseamnă în limba franceză ficat gras (totul sună mai bine în franceză). Alimentarea forţată a raţelor sau a gâştelor cu carbohidraţi bogaţi în amidon (porumb) face ca ficatul acestora să fie încărcat de grăsime. Din păcate, nu doar raţele suferă de boala ficatului gras. Aceasta este cea mai comună afecţiune hepatică în America şi afectează 20% din populaţie.

Cauza sunt medicamentele, un virus sau poluarea? Niciuna dintre acestea. Boala este provocată de cea mai abundentă toxină din alimentaţia noastră: *zahărul*. După cum am văzut, creşterea consumului de zahăr sau de carbohidraţi rafinaţi provoacă mărirea insulinei şi a rezistenţei la insulină. Aceasta conduce la acumularea de grăsimi în celulele hepatice. Nivelul mărit al grăsimilor din celulele hepatice este provocat de consumul prea mare de zahăr, de carbohidraţi rafinaţi şi de sirop de porumb bogat în fructoză, care provoacă rezistenţă la insulină. Unii dintre pacienţii mei au dezvoltat ciroză hepatică doar din cauza zahărului!

Zahărul este transformat în trigliceride (grăsimile din ficatul gras), care, apoi, umplu celulele hepatice (şi alte celule). Nivelul excesiv de calorii din zahăr creşte stresul oxidativ şi afectează în continuare fabricile de energie sau mitocondriile. Mitocondriile otrăvite nu pot arde în mod eficace grăsimile sau caloriile, încetinind metabolismul şi conducând la îngrăşare. Milioane de persoane cad pradă acestui ciclu vicios.

Ca şi cum situaţia nu ar fi suficient de gravă, boala ficatului gras influ-

ențează în mod negativ detoxifierea. Ficatul gras este și *inflamat*, ceea ce conduce la steatohepatită nonalcoolică (NASH), o formă de hepatită provocată de rezistența la insulină. Ficatul gras produce mai multe molecule inflamatoare și radicali liberi și afectează și mai mult mitocondriile. Afectat de grăsimi și de inflamare, ficatul nu vă mai poate proteja împotriva efectelor devastatoare ale altor toxine din mediul înconjurător, ceea ce înrăutățește situația.

Capacitatea de a vă detoxifia: modul în care genele controlează sistemul de detoxifiere

Efectul toxinelor asupra oricărei persoane este determinat parțial de genetica sistemelor de detoxifiere ale persoanei respective. Unele persoane se pot mobiliza și pot elimina bine toxinele, altele întâmpină mai multe dificultăți. Este important să scăpați de metalele grele. Acest lucru depinde de enzimele și proteinele specifice care se leagă de metale și le transportă în afara celulelor.

Într-un studiu recent, șoarecii crescuți fără proteina (metalotioneină) necesară pentru detoxifierea metalelor grele s-au îngrășat mai mult de-a lungul întregii vieți decât șoarecii care puteau elimina metalele[7]. Aceasta arată că există factori genetici care vă permit să eliminați ușor toxinele din organism. Însă chiar dacă aveți o predispoziție genetică pentru problemele de detoxifiere, puteți face mai multe lucruri pentru a vă curăța organismul de aceste teribile substanțe și pentru a limita efectul lor asupra persoanei dumneavoastră.

Amorsarea sistemului de detoxifiere: mențineți-vă curat și suplu

Probabil că vă simțiți deprimat acum că ați aflat în ce fel toxinele vă blochează metabolismul, interferează cu mecanismele de control al greutății, produc tulburări hormonale, afectează mitocondriile, accentuează inflamarea și stresul oxidativ, reduc nivelul hormonilor tiroidieni, vă afectează în mod negativ ritmurile circadiene și sistemul nervos autonom și blochează în general toate cheile Ultrametabolismului. Îmi cer scuze pentru aceasta. Din păcate, nu am contribuit deloc la felul în care este proiectată ființa umană și fac tot posibilul să nu contribui la poluarea mediului înconjurător (chiar mi-am schimbat SUV-ul cu o mașină compactă).

Am, însă, și vești bune: făcând o serie de alegeri simple pentru stilul dumneavoastră de viață, vă puteți reduce expunerea la toxine și vă puteți mări puternic capacitatea de a vă mobiliza și de a elimina toxinele depozitate. Mai întâi, vă voi oferi câteva informații privind modul de funcționare al sistemului de detoxifiere. În cartea al cărei coautor sunt, *Ultraprevention (Ultra-prevenirea)* (Simon and Schuster, 2003; aflați mai multe la www.ultrametabolism.com/ ultraprevention) și în *The Detox Box (Cutia de detoxifiere)* (Sounds True, 2004; aflați mai multe la www.ultrametabolism.com/detoxbox), analizez mai detaliat acest sistem.

Chiar dacă sunteți predispus genetic la probleme cu detoxifierea, vă puteți

îmbunătăţi sistemul de detoxifiere urmând recomandările din acest capitol. Dacă aţi înregistrat un scor între moderat şi ridicat la chestionarul de la începutul acestui capitol, urmaţi acest program compus din şase paşi pentru a creşte eficacitatea sistemului de detoxifiere şi a eforturilor dumneavoastră de a slăbi.

- **Pasul 1:** Reduceţi la minim expunerea la toxine.
- **Pasul 2:** Eliminaţi toxinele prin transpiraţie.
- **Pasul 3:** Consumaţi alimente care ajută la detoxifiere şi evitaţi-le pe cele care cresc toxicitatea.
- **Pasul 4:** Încercaţi remedii din plante, care vă vor ajuta să vă detoxifiaţi.
- **Pasul 5:** Adăugaţi suplimente pentru a proteja ficatul şi a vă detoxifia.
- **Pasul 6:** Faceţi analize ale sistemului de detoxifiere şi căutaţi toxinele.

Dacă întâmpinaţi probleme cu această cheie a Ultrametabolismului şi aveţi în organism prea multe toxine, puteţi inversa efectele unui mediu ambiant toxic, urmând paşii de mai jos. Astfel, puteţi personaliza principiile Ultrametabolismului în funcţie de propriile dumneavoastră necesităţi. Veţi putea activa genele care vă ajută să slăbiţi şi le veţi dezactiva pe cele care v-au făcut să vă îngrăşaţi. Să vedem în ce mod vă poate fi util acest proces compus din şase paşi.

Pasul 1: Reduceţi la minim expunerea la toxine

Este important să evitaţi toxinele, atunci când puteţi. Deşi toxinele sunt aproape omniprezente în cultura noastră, puteţi face câteva lucruri practice, simple, pentru a le evita. Nu trebuie să fiţi extrem de vigilent pentru a diminua cantitatea de toxine la care sunteţi expus. Încercaţi câteva dintre următoarele strategii. Nu trebuie să le faceţi pe toate deodată. Încercaţi câte o sugestie. Cele mai importante sunt consumul de alimente organice, atunci când este posibil, şi de apă curată, filtrată.

- **Consumaţi alimente organice.** Consumaţi alimente şi produse de la animale crescute fără pesticide petrochimice, ierbicide, hormoni şi antibiotice (consultaţi secţiunea de Resurse).
- **Consumaţi apă filtrată.** Osmoza inversă şi filtrele de carbon sunt cele mai bune sisteme de detoxifiere a apei.
- **Folosiţi filtre de aer.** Filtrele HEPA/ULPA şi ionizatorii pot fi utili în reducerea prafului, a mucegaiurilor, a compuşilor organici volatili şi a altor surse de poluare a aerului din interior.
- **Curăţaţi-vă şi monitorizaţi-vă sistemele de încălzire.** Eliminaţi scurgerile de monoxid de carbon, cea mai frecventă cauză de deces prin intoxicare în America.
- **Creşteţi plante în casă.** Acestea ajută la filtrarea aerului.
- **Aerisiţi hainele curăţate fără apă.** Faceţi acest lucru după ce le aduceţi acasă, înainte de a le purta.
- **Evitaţi expunerea excesivă la substanţele petrochimice din mediul înconjurător.** Printre acestea se numără substanţele chimice folosite în grădinărit, gazele de la curăţarea uscată, gazele de eşapament şi fumatul pasiv.

- **Reduceți sau renunțați la utilizarea produselor toxice pentru îngrijirea locuinței și îngrijire personală.** Deodorantele pentru axilă, antiacidele și oalele și tigăile care conțin aluminiu sunt un exemplu bun în acest sens.
- **Îndepărtați alergenii și praful.** Curățați-vă cât mai bine casa de aceste elemente.
- **Reduceți la minim radiațiile electromagnetice (REM).** REM de la radiouri, televizoare și de la cuptoarele cu microunde pot fi nocive.
- **Reduceți radiațiile ionizante.** Nu exagerați cu expunerea la soare sau cu analizele medicale de genul radiografiilor.
- **Reduceți expunerea la metalele grele.** Acestea pot fi găsite în peștii răpitori (ton, pește spadă, rechin, Lopholatilus chamaeleonticeps, biban de mare), în peștii din râuri, în apă, în vopselele cu plumb și în produsele care conțin timerosol, cum ar fi vaccinurile.
- **Nu gătiți în vase cu Teflon.**
- **Trebuie să aveți între unul și două scaune pe zi.**
- **Beți între șase și opt pahare de apă pe zi.**
- **Faceți mișcare regulat.** Yoga sau masajul limfatic pot îmbunătăți fluxul limfatic și pot ajuta la eliminarea toxinelor din țesuturi în circulație, pentru detoxifiere.

Pasul 2: Eliminați toxinele prin transpirație

Utilizarea regulată a unei saune sau a unei băi cu aburi poate exercita un stres similar asupra sistemului cardiovascular [la fel ca mișcarea fizică], iar utilizarea regulată poate fi la fel de eficientă ca mijloc de antrenament cardiovascular și de ardere a caloriilor precum mișcarea fizică regulată.

W. DEAN, „Effect of Sweating" (Efectul transpirației),
The Journal of the American Medical Association
1981, vol. 246, p. 623.

Consumul alimentelor corespunzătoare, utilizarea suplimentelor potrivite (consultați listele de mai jos) și reducerea la minim a expunerii la toxine sunt idei bune, însă cum puteți preveni influența negativă a toxinelor din grăsimea depozitată, pe măsură ce slăbiți?

Răspunsul: mergeți la saună sau faceți o baie cu aburi. Terapia termică este un tratament utilizat insuficient în medicină. Ea ajută la echilibrarea sistemului nervos autonom, reduce stresul, diminuează nivelul de zahăr din sânge, vă ajută să ardeți caloriile și ajută la excreția pesticidelor și a metalelor grele prin piele.

Folosite uneori ca tratament pentru intoxicarea chimică, saunele au fost folosite pentru detoxifierea lucrătorilor din Ground Zero, Manhattan, după 11 septembrie. Deși cercetările nu sunt încă finalizate, o monografie a terapiilor termale sugerează multe efecte promițătoare, cum ar fi reducerea inflamărilor și a stresului oxidativ[8], dar și slăbirea[9].

În cadrul unui studiu de două săptămâni pe douăzeci şi cinci de adulţi obezi, greutatea corporală şi grăsimea din organism s-au redus după un tratament la saună, timp de cincisprezece minute pe zi, la 60 de grade Celsius, într-o saună cu infraroşii (consultaţi secţiunea de Resurse). Cercetătorii au comunicat şi că un pacient obez, care nu putea face mişcare din cauza artritei la genunchi, a slăbit cu 17,5 kilograme, iar masa de grăsime din organism i s-a diminuat de la 46% la 35% după zece săptămâni de tratament la saună.

Slăbirea este inhibată atunci când aveţi un nivel ridicat de toxine. Acest lucru se datorează parţial faptului că toxinele blochează funcţia tiroidei. Atunci când eliminaţi aceste toxine, metabolismul dumneavoastră se accelerează. Saunele sau băile cu aburi ajută la acest proces. Ele vă ajută să eliminaţi toxinele prin piele, atunci când transpiraţi. Astfel, veţi putea să nu mai depozitaţi toxinele care vor determina încetinirea metabolismului.

Tratamentul la saună sau terapia termală comportă multe avantaje. Recomand utilizarea regulată a acestei tehnici vechi şi eficiente de menţinere a sănătăţii.

Pasul 3: Consumaţi alimente care ajută la detoxifiere şi evitaţi-le pe cele care cresc toxicitatea

Pentru a fi eficient, sistemul nostru de detoxifiere se bazează pe un echilibru corect între proteine, grăsimi, fibre, vitamine, minerale şi fitonutrienţi. Acesta este înglobat în normele alimentare generale ale principiilor Ultrametabolismului. Consumul alimentelor potrivite poate stimula detoxifierea organismului. Consumul alimentelor nepotrivite poate bloca capacitatea de detoxifiere a organismului. Trebuie amintite câteva alimente care pot fi deosebit de eficiente în vederea accelerării sistemului de detoxifiere.

Consumaţi alimente care vă ajută să vă detoxifiaţi

Mâncarea joacă un rol important în stimularea organismului în vederea excretării toxinelor. Spre exemplu, proteinele corespunzătoare trebuie să furnizeze aminoacizii utilizaţi de ficat pentru a alimenta bazele centralei de alimentare a sistemului de detoxifiere, *glutationa*. Glutationa este cel mai important antioxidant şi detoxifiant produs de organism, care se împuţinează repede în cazul expunerii cronice la toxine. Dacă nu mâncaţi suficiente proteine, nu veţi putea produce o cantitate suficientă din acest detoxifiant important.

Fitonutrienţii sunt un alt exemplu. Aceste molecule speciale găsite în alimentele vegetale accelerează căile de detoxifiere. Printre aceştia se numără multe plante şi alimente colorate, incluse în principiile Ultrametabolismului.

Următoarele alimente vă vor ajuta să vă amorsaţi sistemul pentru detoxifiere:

- Legume crucifere (broccoli, varză creaţă, varză furajeră, varză de Bruxelles, conopidă, varză chinezească, broccoli chinezesc);
- Ceai verde;
- Năsturei;

- Păpădii;
- Coriandru;
- Anghinare;
- Usturoi;
- Coji de lămâie;
- Rodii;
- Cacao.

Pasul 4: Încercați remedii din plante, care vă vor ajuta să vă detoxifiați

Unele remedii din plante ajută organismul în cadrul procesului de detoxifiere. Cel mai bun supliment vegetal pentru ficat este ciulinul laptelui. Și adăugați ceaiul verde în alimentația dumneavoastră zilnică.

Pentru a vă îmbunătăți detoxifierea, încercați aceste plante:

- Ciulinul laptelui (silimarin);
- Ceai verde (beți-l sau luați-l ca supliment).

Pasul 5: Adăugați suplimente pentru a proteja ficatul și a vă detoxifia

Puteți folosi următoarele suplimente, pentru a accelera procesul de detoxifiere.

- **Vitamina C super-tamponată cu ascorbate minerale.** În orice stare de toxicitate, crește nevoia de vitamina C.
- **N-acetilcisteină.** Acest derivat important de aminoacizi contribuie la mărirea nivelului de glutationă și la protejarea ficatului împotriva stresului toxic cotidian.
- **Aminoacizii precum taurina și glicina.** Aminoacizii sunt o parte dintre principalele molecule pe care le folosește ficatul pentru detoxifiere.
- **Acidul alfa-lipoic**
- **Bioflavonoidele (lămâie, coajă de pin, semințe de struguri, ceai verde).** Acești compuși sunt principalele compuse sau principalii pigmenți din plante, în total aproximativ patru mii, care colorează plantele. Printre aceștia se numără:
  - **Quercitina**
  - **Picnogenolul sau extractul de semințe de struguri**
  - **Rutina**
  - **Probioticele** precum speciile *Lactobacillus* și *Bifidobacter* contribuie la normalizarea florei intestinale și la reducerea endotoxinelor (toxinele produse de dezechilibrele din bacteriile intestinale).

Pasul 6: Faceţi analize ale sistemului de detoxifiere şi depistaţi toxinele

Uneori poate fi util să faceţi o serie de investigaţii, pentru a afla care sunt punctele dumneavoastră slabe, genetice, în materie de detoxifiere şi cum le puteţi ameliora, cu ajutorul alimentaţiei şi al suplimentelor. Totodată, este important să găsiţi toxinele ascunse. Probabil mercurul este cea mai importantă toxină la care trebuie să fiţi atent dacă suferiţi de afecţiuni cronice. Iată câteva analize care ar trebui făcute, sub îndrumarea unui medic experimentat.

- ❖ Analiza genetică a căilor de detoxifiere (SNP): analize speciale pentru genele care ne reglează capacitatea de eliminare a toxinelor
- ❖ Măsurarea enzimelor de detoxifiere
  - ❖ Glutation peroxidază
- ❖ Metalele grele
  - ❖ RBC sau nivelul de metale din sânge; acesta indică, de regulă, doar expunerile recente.
  - ❖ Analiza părului, care identifică în principal mercurul din consumul de peşte, nu pe cel din plombele dentare.
  - ❖ Provocarea de chelare cu DMPS sau DMSA ajută la legarea de metalele din organism şi, apoi, la excreţia acestora în urină, unde pot fi măsurate.

Detoxifiere pentru un metabolism sănătos

Pentru a funcţiona la un nivel optim, sistemul nostru de detoxifiere depinde de anumite alimente, de fitonutrienţi, de mişcare, de transpiraţie, de vitamine, de minerale, de substanţele termice accesorii (sau de substanţele nutritive „condiţionat esenţiale", de care este nevoie ocazional, suplimentar faţă de capacitatea organismului de a le sintetiza), de tratamentele hipertermice sau termale, precum saunele sau băile cu aburi, şi de gestionarea stresului.

Ocazional, este nevoie de tratamente medicale pentru a analiza şi a trata toxinele asociate unor probleme precum toxicitatea mercurului sau a plumbului. Nu trebuie să urmaţi imediat fiecare metodă de detoxifiere, însă lucrurile simple pot fi foarte importante pe termen lung: consumaţi alimente organice (mai ales de origine animală), includeţi în alimentaţie mâncăruri precum broccoli, ceai verde, năsturei şi anghinare, alegeţi peşte cu un conţinut redus de mercur (precum somonul sălbatic şi sardinele – consultaţi www.epa.gov/waterscience/fishadvice/advice.html, regulamentul privind peştii al Agenţiei de Protecţia Mediului din Statele Unite), filtraţi apa, faceţi mişcare regulat, luaţi multi-vitamine şi multi-minerale şi, nu în ultimul rând, transpiraţi!

Cum se slăbeşte cu voie bună, în stil mexican

Într-o iarnă rece, am mers cu un grup de douăsprezece persoane în Mexic, unde am petrecut o săptămână, pentru detoxifiere. Însă acest lucru nu

a însemnat că ne-am privat de ceva, ba dimpotrivă.

Stațiunea Maroma se afla pe malurile rivierei maiașe. Nisipul era pufos și alb, soarele strălucea, iar acoperișurile de paie și clădirile din stuc alb erau luminoase. Noaptea, cărările erau luminate de lumânări albe.

Proveneam din locuri diferite, din lumi diferite și căutam o perioadă de respiro, un mod de a opri viața în loc timp de o săptămână și de a reveni la sănătate. Fiecare persoană a venit cu diferite preocupări și stări de sănătate, însă, timp de o săptămână, am fost părtași la o experiență colectivă al cărei scop era acela de a găsi butonul de „pauză" pentru viețile noastre și pentru sistemul nostru nervos.

Am urmat o dietă în stil mexican, cu scop de curățare și detoxifiere: legume proaspete, fasole, orez integral, pește, shake-uri simple cu proteine din orez și supe cu rol de detoxifiere și de calmare. Mesele erau delicioase și înglobau plante locale cu rol curativ, precum chia (odată consumată de indienii pima).

Mâncam de cinci ori pe zi, cu plăcere și zâmbete. Dimineața ne trezeam devreme, priveam în liniște răsăritul, apoi ne plimbam și vorbeam pe plajă. Făceam yoga și diferite cursuri și ne odihneam sistemul nervos.

Seara stăteam în temazcal, o baie cu aburi în stil maiaș. Cu toții ne-am deconectat, timp de o săptămână, de la lumea din jur, de la obiceiurile și dependențele presante, fie că acestea se refereau la Starbucks sau la internet. Transformările produse la nivelul fiecărei persoane, în numai o săptămână, au fost remarcabile.

Scăderea în greutate a fost un efect secundar al trecerii la alimente integrale cu rol curativ și s-a făcut fără foame sau fără a simți lipsuri. Unele persoane au pierdut câteva kilograme, altele între 4 și 6 kilograme. Însă, ceea ce este mai important, toată lumea a eliminat stresul. Au sunat câteva telefoane mobile, însă atunci când am plecat chipurile noastre erau mai puțin umflate, tensionate și obosite.

Este simplu să hrănești corpul și sufletul. Câteva principii de bază vă pot ajuta să vă vindecați: alimente curate integrale, tehnici de calmare a sistemului nervos precum yoga, urmarea unui ritm regulat de trezire, somn, mâncare și mișcare, băi cu aburi, natura și eliminarea obiceiurilor toxice în comunitate, prin râs și plâns.

Rezumat

- Toxinele sunt o problemă universală a lumii în care trăim. Sunt un element care trebuie să vă preocupe, din rațiuni de sănătate și de slăbire.
- Toxinele inhibă funcțiile tiroidei și ale mitocondriilor și vă dezechilibrează hormonii, perturbând astfel metabolismul.
- Unele persoane sunt predispuse genetic la a se detoxifia mai ușor decât altele. Vestea bună este că, indiferent dacă aveți probleme genetice cu detoxifierea, puteți face câteva lucruri simple, care vă vor ușura eforturile în acest sens.

PARTEA A III-A

Principiile Ultrametabolismului

În această ultimă parte a cărții vă voi învăța care sunt cele două faze ale principiilor Ultrametabolismului. Nu considerați Ultrametabolismul drept o dietă, ci drept un mod de viață. Integrarea principiilor Ultrametabolismului în viața dumneavoastră de zi cu zi vă va ajuta să dezvoltați Ultrametabolismul pe care vi l-ați dorit și să slăbiți rapid și ușor. Cele două faze ale programului sunt:

1. Detoxifiați-vă sistemul
2. Reechilibrați-vă metabolismul și mențineți un metabolism sănătos permanent

Pe lângă rețetele delicioase și listele de cumpărături pe care le veți găsi în această parte a cărții, vă voi ajuta să integrați toate informațiile colectate pe baza celor șapte chei, astfel încât să puteți personaliza și optimiza acest program, în funcție de necesitățile dumneavoastră personale. Astfel, veți putea obține manualul mult dorit de utilizare pentru organismul dumneavoastră. Veți învăța cum să folosiți ierburile și suplimentele pe care vi le-am recomandat în cadrul diferitelor chei, veți învăța cum să faceți mișcare într-un mod inteligent și cum să vă schimbați alimentația, astfel încât să consumați alimente integrale sănătoase, care sunt delicioase, vă dau energie, vă mențin tânăr și transmit genelor mesaje care vă ajută să slăbiți.

Însă, rețineți, acesta nu este un regim mecanic, ci chiar viața dumneavoastră. Acestea nu sunt reguli pe care trebuie să le urmați strict, în fiecare zi. Acestea sunt norme de viață și de mâncare, proiectate să lucreze cu genele dumneavoastră, nu împotriva lor. Pentru a respecta principiile, va trebui să fiți flexibil și deschis. Aflați care sunt tehnicile care funcționează pentru dumneavoastră și folosiți aceste informații pentru a vă păstra în formă și sănătos.

CAPITOLUL 16

PREZENTAREA PRINCIPIILOR ULTRAMETABOLISMULUI:

Norme alimentare bazate pe știință și pe alimente integrale

Principiile Ultrametabolismului: un program format din două faze

Principiile Ultrametabolismului reprezintă un program format din două faze, precedat de o fază pregătitoare de o săptămână. Prima fază durează trei săptămâni și vă va ajuta să vă rezolvați problemele metabolice. Ea cuprinde o perioadă de curățare și reînnoire prin detoxifiere. Vă veți simți mai energic, veți slăbi, veți scăpa de multe probleme cronice de sănătate și vă veți îmbunătăți nivelul de energie, memoria, digestia, somnul și stările de alergie.

Cea de-a doua fază durează întreaga viață. Vă va ajuta să trăiți în armonie cu genele dumneavoastră și să vă reechilibrați hormonii, sistemul imunitar și metabolismul energetic și să vă mențineți la o greutate sănătoasă, permanentă, respectând Ultrametabolismul.

Integrarea meniurilor în cele șapte chei

Combinând meniurile și recomandările privind alegerea unor alimente sănătoase cu sugestiile referitoare la mișcare, suplimente, relaxare, saune și băi cu aburi, la finalul fiecărei chei a Ultrametabolismului din partea a II-a, veți slăbi și veți învăța modalități simple și eficiente de a vă schimba obiceiurile și de a vă reseta metabolismul, însă veți pune bazele unei sănătăți pe termen lung.

Hrana ca medicament

În limba chineză, cuvântul pentru hrană este format din caracterele pentru „mâncați orez" sau *chi fan*. Caracterele pentru „luați un medicament" sunt *chi yao*. În cultura chineză, mâncatul și luarea medicamentelor sunt sinonime. Mâncarea este un medicament.

Și știința modernă ne învață să folosim mâncarea ca pe un medicament. Meniurile delicioase, simple, hrănitoare din cadrul principiilor Ultrametabolismului folosesc alimente adevărate, tradiționale, integrale și au fost create pe baza unor principii derivate din cunoștințele științifice colective actuale, precum și din cunoștințele nutriționale privind alimentația cu care am evoluat. Aceasta este alimentația proiectată pentru organismele noastre.

Transformarea acestei științe a slăbirii și a Ultrametabolismului în preparate și rețete practice, delicioase și hrănitoare se datorează creativității culinare colective a lui Kathie Swift, dietetician autorizat, fostul director de nutriție al Canyon Ranch Lenox, timp de peste un deceniu, dar și contribuției mele. De decenii întregi lucrăm cu persoane stresate și presate de timp, care fac eforturi să slăbească.

Rețetele și sugestiile din cadrul acestor principii au fost proiectate pentru a se potrivi unei vieți aglomerate. În general, au durate scurte de pregătire și de preparare, astfel încât să puteți pregăti o masă delicioasă, sănătoasă, într-un timp limitat. Însă rețineți că nici măcar cele mai rapide mâncăruri nu pot fi pregătite fără prevedere și organizare. Cei mai mulți dintre noi nu ne planificăm mesele. Apoi, brusc, intrăm într-o stare de alarmă, de înfometare și de grabă. Am devenit o nație de mâncători impulsivi. Acesta este cel mai nociv mod de a mânca dacă doriți să fiți sănătos și să slăbiți.

Pașii acestui program sunt prezentați în meniurile zilnice, ușor de urmat și în sugestiile ce vă vor ajuta să găsiți cheia pentru a descuia poarta către Ultrametabolism și slăbire, fără eforturi, lipsuri și suferință. Programul include meniuri pentru călătorii și gustări, astfel încât nu veți rămâne niciodată fără o cantitate suficientă de alimente pentru a vă controla metabolismul. Sunt incluse, de asemenea, liste de cumpărături și resurse, astfel încât să puteți găsi toate elementele de care aveți nevoie pentru a reuși. Toate aceste resurse și listele de cumpărături sunt disponibile și pe www.ultrametabolism.com/guide.

Toate acestea sunt oferite pentru ca programul să fie cât mai ușor de urmărit. Cu toate acestea, va trebui să depuneți unele eforturi. Transformarea metabolismului în Ultrametabolism necesită pregătire, cumpărături și planificare. Energia pe care o veți aloca pentru crearea acestor mâncăruri minunate va da roade.

De asemenea, trebuie să fiți deschis. Veți descoperi noi ingrediente care oferă puternice beneficii nutriționale și arome minunate, pentru a crea un metabolism sănătos. Probabil că nu veți cunoaște o parte din ingrediente. Rețineți, trăim într-o cultură care ne-a convins că alimentele nesănătoase sunt bune.

Trebuie să renunțați la ceea ce cunoașteți și să reconstruiți o alimentație sănătoasă, ce vă va ajuta să slăbiți. Fiți deschis la lucruri noi. Cred că le veți găsi delicioase. Și sunt sigur că veți constata că vă oferă mai multă energie și vă fac să

vă simțiți mai bine decât multe dintre alimentele pe care le consumați în trecut.

Veți avea nevoie de timp pentru a învăța cum să includeți aceste noi alimente în dietă dumneavoastră și pentru a vă da seama unde le puteți găsi și cum trebuie ele preparate. Aveți răbdare. Mâncarea a devenit dușmanul multora. Nu lăsați mâncarea să se transforme într-un dușman. A sosit momentul să vă împrieteniți cu ea, s-o prețuiți și să descoperiți ceva nou. Nu este imposibil să mâncați bine, în pofida presiunilor culturale și de marketing ce ne înconjoară. Mâncarea este o aventură spre drumul la care aveți dreptul de când v-ați născut: să vă simțiți minunat și în formă.

Atunci când urmați programul, mâncarea va deveni din nou un prieten, o sursă de hrană, o plăcere și o încântare pe care o veți împărți cu prietenii și familia. În interiorul nostru, al tuturor, se află o persoană în formă, care deabia așteaptă să apară. Blugii ne vor veni bine dacă învățăm ce trebuie făcut ca și genele să lucreze pentru noi, alimentându-le cu substanțele pe care le merită. Principiile Ultrametabolismului vă vor învăța cum să faceți acest lucru.

O prezentare a principiilor Ultrametabolismului

Pentru a vă pregăti de călătoria ce vă așteaptă, doresc să prezint mai amănunțit fazele programului.

Faza de pregătire: eliminați obiceiurile rele (o săptămână)

Suntem frecvent blocați pe obiceiuri al căror efect nu îl recunoaștem. Cei mai mulți dintre noi suntem dependenți de droguri și nu ne dăm seama de acest lucru. Zahărul, mâncarea nesănătoasă, cafeina și alcoolul ne afectează capacitatea de a funcționa și, deși ne fac să ne simțim mai bine, temporar, ne distrug frecvent, într-un mod mai profund.

Trebuie să vă luați „o vacanță de la droguri", pentru a descoperi cum vă simțiți de fapt și pentru a vă da șansa de a vă armoniza cu semnalele organismului dumneavoastră, care indică foamea, somnul și relaxarea. În această fază de pregătire de o săptămână, este suficient să renunțați la zahăr, SPBF, grăsimi hidrogenate, mâncare nesănătoasă, alcool și cafeină, pentru a vă schimba complet sănătatea și a slăbi rapid. Asumați-vă un risc. Chiar dacă nu faceți nimic altceva, vă veți schimba viața.

Faza I: Detoxifiați-vă sistemul (trei săptămâni)

În această fază vă veți curăța alimentația. Eliminarea alimentelor nocive, adoptarea unei diete bazate pe alimente integrale, neprelucrate și renunțarea la alimentele la care puteți fi sensibil vă vor ajuta să începeți procesul de slăbire și să vă accelerați metabolismul. Această fază pregătește cadrul pentru restul alimentației. În cadrul ei, persoanele scapă de regulă de 3-6 kilograme și încep să se simtă mai energice și mai sănătoase. Această fază de detoxifiere intenţio-

nează să aprofundeze ceea ce ați început în faza de pregătire, eliminând cei mai comuni alergeni alimentari, glutenul, lactatele și ouăle și introducând alimente integrale, cu rol curativ.

În afară de slăbire, vă veți simți mai energic, veți dormi mai bine, veți scăpa de sinusurile cronice, de migrene și de problemele digestive. Procesul de vindecare se produce, parțial, datorită eliminării tuturor alergenilor alimentari comuni și a alimentelor nesănătoase, însă cea mai mare parte a lui se datorează introducerii unor alimente integrale delicioase.

Faza II: Reechilibrați-vă metabolismul și mențineți un metabolism sănătos, permanent (între patru săptămâni și toată viața!)

În timpul fazei a II-a a programului veți începe să vă reeducați organismul și să vă programați genele, făcându-l să slăbească și să se mențină. Astfel, veți pierde încă 3-5 kilograme în primele două-patru săptămâni și apoi aproximativ o jumătate de kilogram pe săptămână, până ce veți ajunge la greutatea optimă. Veți păstra planul de alimentație bazat pe alimente integrale, pe care l-ați început în Faza I. Însă veți reintroduce toate alimentele care prezintă pericol de intoleranță.

Atunci când le veți reintroduce, puteți urmări efectul pe care îl au asupra sănătății dumneavoastră. (Dacă aveți dureri de stomac sau dacă vi se înfundă nasul atunci când consumați lactate, este mai bine să le păstrați la distanță.) Această fază consolidează modificările hormonale și imunitare din organismul dumneavoastră și vă permite să vă resetați metabolismul, pe termen lung.

Faza a II-a a programului este pur și simplu un punct de pornire pentru restul vieții. Varietatea, amuzamentul, nutriția, plăcerea, culoarea și integralitatea sunt esențiale pentru ca acest mod de alimentație să devină unul pentru întreaga viață. Improvizați și adaptați. Rămâneți la alimente integrale și nu veți mai avea probleme. La finalul celor opt săptămâni (o săptămână de pregătire, trei săptămâni de detoxifiere și patru săptămâni de reechilibrare a metabolismului), veți observa că ați pierdut 6-10 kilograme sau mai mult și că vă veți simți mai bine, astfel încât nici măcar nu veți dori să mâncați alimentele care vă plăceau, însă care v-au distrus metabolismul. Acum, Ultrametabolismul vă aparține.

Personalizarea principiilor Ultrametabolismului

În partea a II-a ați primit o serie de recomandări pas cu pas, pentru a personaliza principiile Ultrametabolismului în funcție de necesitățile unice ale organismului dumneavoastră. Puteți aplica aceste tehnici dacă doriți. Principiile în sine reprezintă o soluție pentru a deveni mai sănătos și a slăbi. Însă dacă doriți să măriți utilitatea programului, folosiți ceea ce ați învățat în partea a II-a, pentru a personaliza principiile.

Nu trebuie să folosiți fiecare tehnică din fiecare capitol. Mai întâi trebuie să vă uitați din nou la chestionare și să limitați personalizarea la elementele în cazul cărora întâmpinați dificultăți. Dacă vi se pare că este prea mult, pur și simplu adoptați o parte dintre măsurile sau tehnicile din capitolele respective

și începeți să le aplicați. Nu trebuie să vă grăbiți să faceți totul deodată. Cu timpul, veți putea include, treptat, în rutina dumneavoastră zilnică tot mai multe tehnici. Trebuie să faceți ceea ce funcționează pentru dumneavoastră, pentru a vă simți mai sănătos și a slăbi.

Dacă veți urma doar o parte dintre pașii din acest capitol, încercați să începeți cu primii pași pentru fiecare program de personalizare pe care doriți să îl folosiți. În cazul majorității cheilor, unul dintre pași ține de mâncare, iar aceste norme sunt incluse în principiile Ultrametabolismului. Pașii 4, 5 și 6 se referă la plante, suplimente și analize și trebuie să includeți aceste elemente doar dacă doriți. (Mai jos aveți mai multe informații privind modul de utilizare a plantelor și suplimentelor.) S-a arătat că plantele și suplimentele din fiecare capitol ajută oamenii să-și optimizeze metabolismul și să depășească problemele din anumite domenii și îmi încurajez pacienții să le ia dacă au identificat unele probleme. Însă aceasta nu reprezintă o parte *obligatorie* a programului.

Dacă doriți să vă concentrați pe un singur lucru din această carte, concentrați-vă pe programul alimentar. Folosiți cheile din partea a II-a așa cum trebuie, pentru a personaliza programul. Cheile vă vor ajuta să descuiați poarta luptei de o viață cu sănătatea și kilogramele.

Norme alimentare principale pentru Ultrametabolism

Mesaj important pentru proprietarii de organisme

Meniurile și rețetele sunt furnizate pentru plăcerea și comoditatea dumneavoastră, însă avantajul real al Ultrametabolismului constă în a învăța principiile hrănirii, care vă vor alimenta sufletul, vă vor satisface stomacul, vă vor controla apetitul și vă vor ajuta să slăbiți în permanență și să atingeți o sănătate optimă. V-am furnizat aici lecții pe care le-am învățat de-a lungul unei experiențe îndelungate cu pacienții și care derivă din cele mai recente cercetări științifice privind modul de a vă face genele să spună *„Da!"*. Studiați aceste principii și experimentați. Cu excepția lor, nu există reguli fixe privind carbohidrații, proteinele, grăsimile, raporturile sau caloriile. Ascultați-vă organismul. Vă va mulțumi!

Principiile Ultrametabolismului: norme generale

La adresa www.ultrametabolism.com/guide puteți găsi resurse pentru alimente deosebite, gustări, shake-uri sau produse organice de origine animală, greu de găsit.

Programarea meselor

- **Consumați în fiecare zi proteine la micul dejun**, precum ouă integrale cu omega-3, un shake de proteine (soia) precum UltraMeal Plus, nuci, semințe sau unt de nuci.
- **Mâncați ceva la fiecare trei-patru ore**, pentru a menține nivelul

de insulină şi de glucoză la cote normale.

- **Mâncaţi gustări mici** care să includă proteine, precum un pumn de migdale sau alte nuci ori seminţe şi un fruct, dimineaţa şi la prânz.
- **Nu mâncaţi cu două sau trei ore înainte de a merge la culcare.** Dacă luaţi o gustare mai devreme nu vă va fi la fel de foame, chiar dacă mâncaţi puţin mai târziu.

Compoziţia meselor

- **Controlaţi sarcina glicemică a meselor**. Acest lucru este foarte important. Puteţi face aceasta combinând proteinele, grăsimile şi carbohidraţii din alimente integrale, din legume, leguminoase, nuci, seminţe, cereale integrale şi fructe, la fiecare masă sau gustare. Evitaţi consumul carbohidraţilor absorbiţi rapid fără a-i combina cu altceva, pentru că vă vor creşte nivelul de zahăr şi insulină.

Sugestii pentru călătorii

- **Migdalele** dintr-o pungă Ziploc sunt o gustare utilă. Un pumn este suficient pentru o gustare. Pot fi mâncate cu un **fruct**. Alimentele adevărate sunt cele mai bune.
- **Batoanele de gustări (există multe, însă acestea sunt o parte dintre preferatele mele)**
  - **Omega Smart:** Caise şi migdale, batoane cu nuci şi ciocolată, măr cu scorţişoară sau prăjitură cu morcovi (bogate în fibre, proteine şi grăsimi omega-3, fără gluten şi produse lactate şi făcute din alimente adevărate)
  - **Unibar:** Cu cireşe şi ciocolate sau cu migdale şi afine (bogate în proteine, fără gluten şi produse lactate, făcute din alimente adevărate, produse de North American Pharmacal)
  - **Biogenesis:** Batoanele UltraLean Gluco cu ciocolată, condimente, orez crocant şi fragi (fără gluten şi produse lactate, bogate în proteine şi nutrienţi)

Pentru surse de unde puteţi obţine batoanele de gustări, consultaţi www.ultrametabolism.com.

Principii de bază ale Ultrametabolismului pentru alimente integrale adevărate

Alegeţi combinaţii între următoarele alimente:

- **Alegeţi produse organice şi produse de origine animală**, oricând este posibil.
- **Peştele** de apă rece, precum somonul, cambula sau codul negru conţine în abundenţă **acizi graşi esenţiali benefici**, uleiuri omega-3 care reduc inflamările. O sursă extraordinară de somon, cod negru şi cambulă de dimensiuni mici, sălbatice, din Alaska, bogate în gră-

simi omega-3 şi fără toxine este pachetul marin de la Vital Choice (www.vitalchoice.com). Somonul sălbatic la conservă este un aliment excelent în caz de urgenţe.

- **Consumaţi proteine de calitate precum cele provenite din peşte**, mai ales peşte gras, de apă rece, precum somonul, codul negru, cambulele mici, heringul şi sardinele, dar şi fructe de mare.
- **Mâncaţi ouă omega-3,** maxim opt pe săptămână.
- **Creaţi mese bogate în leguminoase cu sarcină glicemică redusă** precum lintea, năutul şi boabele de soia (pentru gustare, încercaţi edamame, boabe de soia japoneză în păstăi, fierte rapid la abur cu puţină sare). Aceste alimente încetinesc eliberarea de zahăr în fluxul de sânge şi previn eliberarea excesivă de insulină, care conduce la hiperinsulinemie şi la problemele de sănătate aferente, inclusiv afecţiuni cardiace, obezitate, hipertensiune arterială, nivel ridicat de colesterol LDL („rău") şi nivel redus de colesterol HDL („bun").
- **Mâncaţi multe fructe şi legume proaspete**, pline de fitonutrienţi (carotenoide, flavonoide şi polifenoli), asociate unei incidenţe reduse a tuturor problemelor de sănătate, inclusiv a obezităţii şi a îmbătrânirii.
- **Mâncaţi mai multe legume cu sarcină glicemică redusă şi cu ardere lentă** precum sparanghelul, broccoli, varza, varza creaţă, spanacul şi varza de Bruxelles.
- Fragii, cireşele, piersicile, prunele, rubarba, perele şi merele sunt **fructe ideale.** Pentru shake-urile de proteine puteţi folosi fragi organici congelaţi (Cascadian Farms).
- **Concentraţi-vă pe alimente anti-inflamatoare** precum peştele sălbatic şi alte surse de grăsimi omega-3, pe fragi roşii şi mov (bogaţi în polifenol), pe legumele cu frunze de culoare verde închis, pe cartofii dulci şi pe nuci.
- **Consumaţi mai multe alimente bogate în antioxidanţi**, precum legumele galbene şi portocalii, legumele cu frunze de culoare verde închis (varză creaţă, varză furajeră, spanac etc.), anticianidine (fragi, sfeclă, rodii), struguri negri care conţin trans-reveratrol, afine, merişor şi cireşe. De fapt, există antioxidanţi în toate fructele şi legumele colorate.
- **Includeţi în alimentaţie produse detoxifiante**, precum legumele crucifere (broccoli, varza creaţă, varza furajeră, varza de Bruxelles, conopida, varza chinezească şi broccoli chinezesc), ceaiul verde, năsturelii, păpădiile, coriandrul, anghinarea, usturoiul, cojile de lămâie, rodiile şi chiar cacao.
- **Folosiţi** la gătit **plante** precum rozmarinul, ghimbirul şi turmericul, care sunt antioxidanţi, anti-inflamatori şi detoxifianţi puternici.
- **Evitaţi cantităţile excesive de carne.** Folosiţi cu moderaţie carnea slabă de la animale organice sau hrănite cu iarbă (oricând este posibil): vită, pui, porc, miel, bivol, struţ şi aşa mai departe. Surse bune sunt magazinele locale cu alimente sănătoase sau integrale (consultaţi şi sursele pentru comanda prin poştă).

- **Usturoiul și ceapa** sunt remarcabile pentru efectele antioxidante și de reducere a tensiunii arteriale. Totodată, ele reduc colesterolul, sunt anti-inflamatoare și accentuează detoxifierea.
- **O alimentație bogată în fibre** ajută la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge, încetinind absorbția carbohidraților și ajutând la crearea unui tract digestiv și a unui intestin inferior sănătos. Încercați să măriți treptat cantitatea de fibre la 30-50 de grame pe zi și includeți fibrele vâscoase sau solubile (leguminoase, nuci, semințe, cereale integrale, legume și fructe), care încetinesc absorbția zahărului din intestin.
- **Folosiți ulei de măsline extra-virgin**, care conține mulți anti-inflamatori și antioxidanți. Acesta trebuie să fie principalul tip de ulei pe care îl folosiți.
- **Produsele organice din soia** precum laptele de soia, boabele de soia, edamame și brânza tofu sunt bogate în antioxidanți care diminuează riscul de cancer, reduc colesterolul și îmbunătățesc metabolismul insulinei și al zahărului din sânge.
- **Măriți aportul de nuci și semințe**, inclusiv de arahide, migdale, nuci de Macadamia, semințe de dovleac și de in.
- Și da... **ciocolată,** doar tipurile amărui și doar 30-60 de grame pe zi. Aceasta trebuie să conțină cacao în proporție de cel puțin 70%.

Reduceți (sau, ideal, eliminați) aportul de:

- **Alimente prelucrate sau nesănătoase.**
- Alimente care conțin **zahăr sau făină albă, rafinată, din grâu,** precum pâinea, cerealele (fulgii de porumb, fulgii congelați, pufarinele din grâu și fulgii granola îndulciți etc.), pastele din grâu, cornurile și produsele de patiserie.
- Alimente care conțin **sirop de porumb bogat în fructoză.**
- **Toți îndulcitorii artificiali** (aspartam, zaharină etc.)
- **Legume bogate în amidon, cu sarcină glicemică ridicată**, precum piureul de cartofi albi.
- **Sucuri de fructe din comerț**, care sunt de regulă pline de zahăr. (Încercați să faceți chiar dumneavoastră suc de morcovi, țelină și sfeclă sau din alte combinații de fructe și legume).
- **Conserve de legume** (de regulă foarte bogate în sodiu).
- Alimente care conțin **uleiuri hidrogenate sau parțial hidrogenate** (care se transformă în acizi trans grași în fluxul de sânge), precum cea mai mare parte a biscuiților, chipsurilor, prăjiturilor, bomboanelor, prăjiturelelor, margarinei, gogoșilor, unturilor de arahide, brânzeturilor și așa mai departe.
- **Uleiuri rafinate prelucrate**, precum uleiul de porumb, șofrănaș, floarea soarelui, din semințe de bumbac, din arahide și rapiță.
- **Carnea roșie (dacă nu provine de la animale organice sau hrănite cu iarbă) și organele.**
- **Peștii răpitori de dimensiuni mari și peștii de apă dulce**, care conțin mercur și alți contaminanți în cantități inacceptabile, precum

peştele spadă, tonul, Lopholatilus chamaeleonticeps şi rechinul.

- **Produsele lactate.** Înlocuiţi cu lapte de soia neîndulcit, fără gluten, cu lapte de migdale sau cu produse din lapte de arahide.
- **Cafeina.** Limitaţi-o cât mai mult (treceţi pe ceai verde sau beţi o jumătate de cană de cafea pe zi).
- **Alcoolul.** Nu beţi mai mult de trei pahare de vin roşu pe săptămână.

Mişcarea

După cum am menţionat în capitolul 13, în afară de micul dejun, mişcarea este singurul element asociat cu slăbirea pe termen lung. Am fost proiectaţi să facem mişcare şi consider că aceasta este importantă şi sănătoasă. Nu vă încurajez să staţi toată ziua pe canapea, chiar dacă urmaţi principiile Ultrametabolismului.

Acestea fiind spuse, mişcarea este o parte opţională a acestui program. Programul de mişcare prezentat în capitolul 13 este o modalitate bună de a vă menţine în formă şi de a slăbi chiar dacă nu aţi avut un scor ridicat la chestionarul din capitolul respectiv. Conceptele privind mişcarea, din capitolul 13, sunt utile pentru oricine şi, dacă doriţi să urmaţi un program de mişcare, puteţi lua în considerare instrucţiunile de acolo.

Există, însă, moduri în care puteţi face mişcare fără a face cu adevărat „mişcare". Nu trebuie să mergeţi la gimnastică, să folosiţi banda de alergat sau să ridicaţi greutăţi pentru a vă menţine în formă. Pur şi simplu începeţi să vă mişcaţi mai mult. Mergeţi la plimbare cu prietenii sau cu familia. Faceţi-vă de lucru în grădină. Jucaţi frisbee în parc cu copiii. Luaţi o rachetă de tenis şi bateţi o minge. Nu trebuie să jucaţi neapărat tenis dacă nu vreţi. Poate fi considerată mişcare orice activitate care vă impune să ieşiţi afară şi să vă deplasaţi organismul. Aşa că nu aveţi de ce să credeţi că pentru a fi în formă trebuie să mergeţi la sală. Trebuie doar să vă folosiţi mai mult corpul.

Pentru a vedea cât de multă mişcare faceţi, cumpăraţi-vă un dispozitiv de numărare a paşilor. Acesta nu este scump şi este foarte util pentru a vă da seama cât de multă mişcare faceţi în fiecare zi. Cumpăraţi-vă unul şi urmăriţi să faceţi 10.000 de paşi pe zi. Nu contează ce faceţi, dar mişcaţi-vă! (Consultaţi secţiunea de Resurse pentru informaţii privind locurile de unde puteţi achiziţiona un dispozitiv de numărare a paşilor).

Plante şi suplimente

Pe lângă suplimentele nutritive de bază, pe care le recomand mai jos şi care sunt potrivite şi utile pentru *oricine*, în fiecare capitol din partea a II-a v-am oferit o listă cu plante curative şi suplimente opţionale, pe care le puteţi lua pentru a vă îmbunătăţi metabolismul şi a ameliora anumite stări. În Anexa B veţi găsi detalii în legătură cu acestea.

Din nou, acestea nu reprezintă o parte esenţială a programului. Însă am tratat mulţi pacienţi care au beneficiat de diferitele remedii pe bază de plante şi

de suplimentele discutate în capitolele respective. Dacă doriți, puteți folosi aceste informații.

Atunci când începeți să consumați plante curative și suplimente, iată câteva lucruri de care trebuie ținut cont.

Nu toate plantele și suplimentele sunt la fel

Trebuie să știți că nu toate mărcile sunt create la fel. Calitatea depinde de producător, din cauza reglementărilor limitate privind fabricația. Anumite companii au mai mare grijă la calitate, la aprovizionarea cu materii prime, la constanța dozei între o serie și alta, la utilizarea formelor active ale nutrienților, la interdicția de a folosi aditivi, coloranți, aditivi industriali etc. Atunci când alegeți suplimentele, este important să alegeți produse de calitate. Pentru mai multe informații privind alegerea unor suplimente de calitate consultați www.ultrametabolism.com/guide.

Întotdeauna partea cea mai dificilă a activității mele a constat în găsirea celor mai bune produse, în vederea întreținerii sănătății. Lipsa unor reglementări adecvate ale guvernului, numărul halucinant de produse de pe piață și marile variații de calitate au creat un câmp minat, plin de obstacole pentru toți cei care încearcă să găsească vitaminele sau plantele potrivite.

Din fericire, într-un ocean de calitate slabă și standarde reduse, există câteva companii care se evidențiază și care și-au asumat responsabilitatea producerii unor alimente sigure și eficiente. Acestea sunt conforme criteriilor mele de calitate și eficacitate.

Deși am încercat să analizez companiile și produsele lor, nu pot verifica toate afirmațiile privind toate produsele. Prin urmare, fiecare persoană trebuie să fie prudentă și să evalueze companiile și produsele în propriul beneficiu. Ofer aceste sfaturi, ca parte din cunoștințele mele, dobândite cu muncă, în ceea ce privește evaluarea suplimentelor.

1. Vedeți dacă există standarde privind bunele practici de fabricație a medicamentelor și suplimentelor, stabilite de un organism extern de autorizare.
2. Încercați să urmăriți analizele efectuate de terți privind ingredientele active și contaminanții (consultați www.consumerlab.com).
3. Încercați să folosiți produse care se bazează pe noțiuni științifice de bază sau pe studii clinice sau care sunt utilizate de mult timp.
4. Folosiți produse curate, fără umpluturi, lianți, excipienți, agenți de lichefiere, gumă lac, gluten, coloranți și lactoză.

Deși nu aprob în mod oficial și nu am nicio relație de consultanță sau de angajare cu nicio companie producătoare de suplimente, cred că unele s-au ridicat în vârful industriei suplimentelor, iar produsele lor pot fi utilizate în siguranță, pentru a vă întreține și a vă stimula sănătatea.

Din păcate, multe dintre aceste produse sunt create pentru a fi folosite în scop terapeutic de către medici, nutriționiști și alte persoane implicate în

asistența medicală și nu se află la dispoziția consumatorului obișnuit. Consultați www.ultrametabolism.com/guide pentru mai multe informații privind găsirea unor suplimente de calitate.

Centrul Lenox Village Integrative Pharmacy a făcut cercetări privind majoritatea suplimentelor de calitate optimă existente pe piață. Puteți primi informații de la farmaciști experți și puteți comanda prin telefon, la (888) 796-1222.

Asistență nutrițională de bază

92% dintre americani au un deficit de una sau mai multe vitamine și minerale esențiale, iar peste 99% dintre americani au un deficit de acizi grași esențiali omega-3. Prin urmare, recomand *tuturor* să ia multi-vitamine și minerale, calciu, magneziu cu vitamina D și grăsimi omega-3, ca bază pentru o sănătate optimă și pentru un metabolism sănătos. Există dovezi științifice ample care susțin această recomandare, precum normele publicate în *The New England Journal of Medicine* și *The Journal of the American Medical Association.*

Înainte de a începe administrarea suplimentelor menționate în partea a II-a, care se adresează anumitor probleme, vă recomand tuturor să respectați sfaturile pentru o asistență nutrițională de bază. Aproape toată lumea are nevoie de trei suplimente de bază, pentru a crea și a menține o sănătate bună și un metabolism optim. Pur și simplu alimentele pe care le consumăm în prezent nu ne oferă toate elementele de care avem nevoie ca vitamine și minerale. Atât de multe părți ale metabolismului depind de vitamine, minerale și grăsimi esențiale, încât nu puteți avea un metabolism optim fără ele.

Dacă sunteți interesat de suplimente și doriți să începeți acum un regim de administrare a acestora, aveți în vedere următoarele:

1. O combinație de multivitamine și minerale;
2. Un supliment echilibrat, ușor de absorbit, cu calciu, magneziu și vitamina D;
3. Un supliment de acizi grași omega-3.

O combinație de multivitamine și minerale

Un bun supliment cu multivitamine și minerale conține de regulă următoarele:

- Diferite tipuri de caroten (alfa, beta, criptoxantină, zeaxantină și luteină), 15.000-25.000 de unități
- Vitamina A (retinol preformat), 1.000-2.000 de unități internaționale
- Vitamina D3, 400-800 de unități internaționale
- Vitamina E (tocoferoli micști, inclusiv D-alfa, gamma și delta), 400 de unități internaționale
- Vitamina C (sub formă de ascorbate minerale mixte), 500-1.000 miligrame

- Vitamina K1, 30 micrograme
- Vitamina B1 (tiamină), 25-50 miligrame
- Vitamina B2 (riboflavină), 25-50 miligrame
- Vitamina B3 (niacin), 50-100 miligrame
- Vitamina B6 (piridoxină), 25-50 miligrame
- Acid folic (ideal în combinaţie cu acid folic 5-metiltetrahidrofolat), 800 micrograme
- Vitamina B12, 100-500 micrograme
- Biotină, 150-1.000 micrograme
- Acid pantotenic, 100-500 miligrame
- Iod, 25-75 micrograme
- Zinc (sub formă de aminoacid chelat), 10-30 miligrame
- Seleniu, 100-300 micrograme
- Cupru, 1 miligram
- Mangan, 5 miligrame
- Crom (ideal sub formă de polinicotinat de crom), 100-200 micrograme
- Molibden, 25-75 micrograme
- Potasiu, 50-100 miligrame
- Bor, 1 miligram
- Vanadiu, 50 micrograme
- Inositol, 25-50 miligrame
- Colină, 100-200 miligrame

Reţineţi că, pentru a obţine cantităţile adecvate, aveţi nevoie de două-şase capsule sau tablete pe zi. Unele persoane pot avea nevoie de doze mult mai mari, care trebuie prescrise de un nutriţionist sau de un specialist în medicină funcţională. (Consultaţi www.ultrametabolism.com/ guide pentru definiţii şi pentru găsirea unui specialist în medicină funcţională).

Un supliment echilibrat, uşor de absorbit, cu calciu, magneziu şi vitamina D

Pe lângă multi-vitamine şi minerale, veţi avea nevoie de suplimente care să conţină calciu, magneziu şi vitamina D. Acestea se află, de regulă, înglobate într-un singur supliment. Vă recomand următoarele:

- Citrat de calciu, 800-1200 de miligrame pe zi;
- Aminoacid chelat de magneziu (aspartat, glicinat, ascorbat sau citrat), 400-600 de miligrame pe zi;
- Vitamina D3, 400-800 unităţi internaţionale pe zi (pe lângă ceea ce se află în multi-vitamine, pentru că foarte multe persoane au un deficit semnificativ de vitamina D).

Un supliment de acizi grași omega-3

În final, vă recomand suplimentarea aportului de acizi grași omega-3. Aceştia sunt atât de greu de găsit în alimentaţia modernă încât aproape toată lumea are nevoie de suplimente. Încercați:

- EPA/DHA (aproximativ 400 mg/200 mg la capsulă), între una și patru capsule pe zi (produsul trebuie să provină de la o companie recunoscută, care certifică lipsa metalelor grele și a pesticidelor; printre opțiunile sigure se numără Nordic Naturals, OmegaBrite, Metagenics)

Suplimente adiționale

După ce ați început acest program de bază de suplimente, puteți integra celelalte remedii pe bază de plante și suplimente, discutate în cadrul fiecărei chei. Rețineți câteva lucruri:

1. **Nu luați doze duble.** Multe suplimente ajută la mai multe chei diferite. Nu luați doze duble. Luați pur și simplu doza maximă recomandată pentru un anumit supliment. Astfel, veți obține îmbunătățiri în fiecare domeniu care are legătură cu suplimentul respectiv. De exemplu, dacă sugerez 600 de miligrame pe zi de acid lipoic pentru echilibrarea zahărului din sânge, 600 de miligrame pe zi pentru îmbunătățirea funcțiilor mitocondriale și 600 de miligrame pe zi pentru detoxifiere, aceasta *nu* înseamnă că trebuie să luați 1800 de miligrame pe zi, ci doar 600 de miligrame în total.
2. Atunci când luați plante, aveți grijă ca ele să fie de la companii ce asigură plante purificate și bine prelucrate. Nu toate plantele sunt la fel, iar unele conțin o cantitate semnificativă de contaminanți.
3. Luați uleiul de pește chiar înainte de masă, pentru a nu simți gust de pește.
4. De regulă, trebuie să luați toate vitaminele împreună cu mâncarea, cel mai bine la masă sau chiar înainte de ea. Dacă le luați după masă, puteți avea senzația că vă deranjează la stomac. Dacă aveți probleme la stomac chiar și așa, mergeți la medic pentru a corecta eventualele probleme digestive, care reprezintă frecvent o sursă de intoleranță.

Prezentarea meniurilor și rețetelor: înainte de a începe să gătiți

Probabil ați înțeles până acum că Ultrametabolismul vă oferă șansa de a vă îngriji și a vă alimenta organismul. El se bazează pe hrănire, relaxare și plăcere, pe a înțelege modul de funcționare a sistemului și pe mecanismele necesare pentru vindecarea și repararea unui metabolism disfuncțional. (Dacă

ați trecut la această secțiune fără a citi capitolele anterioare, nu cunoașteți secretele funcționării organismului dumneavoastră și va trebui să vă bazați pe rețete, nu pe propriile dumneavoastră cunoștințe.) Aceste meniuri și rețete includ înțelepciunea și inteligența nutrițională care vă vor ajuta să improvizați la nesfârșit. Mâncarea va deveni aliatul, nu dușmanul dumneavoastră.

Ultrametabolismul nu este o dietă (deși se poate folosi pentru a slăbi). Este un stil de viață și de mâncare, ce hrănește și vindecă organismul la un nivel cât mai profund.

Explorând culoarele unui nou magazin, căutând prin sursele abundente de alimente sănătoase de la piață sau de la vânzătorul de produse asiatice din cartier ori inclusiv pe internet, pe numeroasele situri web cu alimente organice din secțiunea Resurse, veți crea o experiență alimentară hrănitoare, care se va integra în stilul de viață al Ultrametabolismului. Veți fi surprins să găsiți alimente despre care nu v-ați fi închipuit că pot fi atât de plăcute la gust.

Opțiuni culinare infinite

Principiile Ultrametabolismului vă vor arăta calea către opțiuni culinare infinite, dintre care multe vă vor oferi materia primă de bază necesară pentru un metabolism și o viață sănătoase. Dacă preferați anumite ingrediente, folosiți-le. Dacă vă place în mod deosebit o rețetă și nu vă place alta, înlocuiți. Dacă doriți să amestecați și să combinați zilele din cadrul fiecărei faze, faceți-o. Puteți mânca în faza a II-a orice rețetă din faza I. Acestea sunt linii de acțiune, nu reguli.

Mâncarea trebuie să vă dea o senzație de abundență și de hrănire, o senzație minunată, nu una de privațiune. Experimentați, învățați și fiți creativ. Acest lucru este esențial pentru a avea grijă de dumneavoastră și pentru o sănătate optimă. Descoperiți ceea ce este bine pentru *dumneavoastră*.

Rezumat

- Mâncarea este un medicament. Principiile Ultrametabolismului vă învață cum să utilizați cele mai recente informații științifice pentru a transforma mâncarea într-un adevărat medicament.
- Principiile Ultrametabolismului formează un program ușor de urmat, de opt săptămâni, care constă în două faze și care vă va ajuta să vă detoxifiați organismul, să vă reechilibrați metabolismul și să întrețineți un metabolism optim.
- Puteți personaliza principiile Ultrametabolismului folosind informațiile pe care le-ați aflat în partea a II-a. Astfel, programul va trece la un nivel superior și vă veți putea transforma metabolismul în Ultrametabolism.
- Pentru a face mișcare nu trebuie să mergeți la sală. Puteți face o plimbare, vă puteți juca cu copiii sau puteți face drumeții.
- Luați suplimentele nutritive de bază: un supliment cu multi-vitamine și minerale, calciu și magneziu cu vitamina D și acizi grași omega-3 (ulei de pește).
- Plantele și suplimentele pot fi o metodă bună de personalizare a programului. Folosiți informațiile din acest capitol și din partea a II-a dacă aveți probleme cu una dintre cheile Ultrametabolismului.
- Principiile Ultrametabolismului nu reprezintă o dietă, ci un stil de viață. Folosiți-le pentru a fi sănătos, a slăbi și a găti mâncăruri gustoase.

CAPITOLUL 17

CUM VĂ PUTEȚI CREA PROPRIA ULTRA-BUCĂTĂRIE:

Noțiuni introductive: o bucătărie performantă

Dacă ați merge la munte sau ați planifica o excursie într-un ținut necunoscut, v-ați asigura că aveți hainele și sculele potrivite. Ați studia harta înainte de a porni la drum. Și călătoria descoperirii de sine, cea care vă va conduce spre un metabolism sănătos, necesită pregătire și echipamente. Pentru a repurta succes, vă vor fi de folos câteva instrumente și instrucțiuni speciale.

Să începem cu bucătăria. Echipamentele de bază fac ca pregătirea mâncării să fie mai rapidă și mai simplă. Veți învăța ce trebuie îndepărtat din cămară și care sunt pericolele ce trebuie evitate la piață. Sugestiile și normele prezentate aici vă vor oferi instrumente practice în aventura spre un metabolism sănătos, Ultrametabolismul.

Înarmați-vă cu ustensilele potrivite

Gândiți-vă că aceste echipamente reprezintă o trusă pentru îngrijirea organismului. Le puteți înlocui sau vă puteți descurca și cu alte instrumente, dacă este nevoie, însă v-aș recomanda să cumpărați următoarele obiecte dacă nu le dețineți deja.

Totodată, v-aș recomanda să cumpărați instrumente de calitate cât mai bună pentru bucătărie. La urma urmei, dacă mergeți la munte vă cumpărați cizme care să dureze. Obiectele din această listă sunt la fel de vitale pentru sănătate așa cum sunt și cizmele dacă mergeți pe munte. Aceste instrumente vă pot ține o viață dacă luați unele de calitate și aveți grijă de ele.

Consider că următoarele sunt instrumente esențiale pentru îngrijirea și

alimentația unei ființe umane (sau cel puțin pentru alimentație):

- Un set de cuțite de bună calitate
- Planșee de lemn pentru tăiat: unul pentru produse animale, altul pentru fructe și legume
- O tigaie anti-aderentă, de douăzeci de centimetri
- O tigaie anti-aderentă de treizeci de centimetri (tigăile anti-aderente pot avea calități diferite; cumpărați tigăi de calitate bună, precum Cephalon sau All Clad, din cauza riscurilor pentru sănătate pe care le comportă tigăile de calitate slabă cu Teflon)
- O oală de opt litri
- O cratiță de doi litri cu capac
- O cratiță de patru litri cu capac
- O tablă de copt de douăzeci și opt de centimetri, anti-aderentă (nu cu Teflon)
- Trei sau patru tăvi de copt sau pentru prăjituri
- Un robot de bucătărie
- Un blender
- Un mixer
- Un termometru de bucătărie
- Un desfăcător de conserve
- O râșniță de cafea (pentru semințele de in)
- Teluri
- Clești de bucătărie
- O spatulă pentru pește
- Spatule de cauciuc
- Hârtie de pergament (naturală)
- Căni gradate asortate: de un litru, de jumătate de litru, de un sfert de litru, atât pentru solide, cât și pentru lichide
- Un storcător de lămâi/citrice
- Răzători (mărimi diferite)

Eliminați din bucătărie obiectele care împiedică arderea grăsimilor

Înainte de a cumpăra produsele de care aveți nevoie pentru a începe programul, faceți curățenie în dulapuri, într-o după-amiază, pentru a arunca obiectele nocive pentru sănătatea și metabolismul dumneavoastră. Trebuie să scoateți din dulap grăsimile și zaharurile toxice, ca să nu le adăugați „accidental” la o rețetă.

Începeți prin a arunca la gunoi toate produsele care conțin grăsimi hidrogenate și parțial hidrogenate și sirop de porumb bogat în fructoză. Aceste două modificări vă pot schimba radical viața, modificându-vă celulele și metabolismul. Citiți eticheta (consultați capitolul 9) de pe fiecare produs alimentar din dulapurile și din frigiderul dumneavoastră, pentru a vedea ce produse conțin aceste ingrediente.

Crearea propriei ultra-bucătării: sfaturi şi trucuri

Am lucrat, de-a lungul anilor, cu cel mai bun nutriţionist din ţară, Kathie Swift şi am acumulat câteva sfaturi şi trucuri pentru a mânca bine şi a vă simţi excelent. Vi le ofer în cele ce urmează.

Citiţi lista de cumpărături şi aflaţi care sunt cele mai bune mărci

Eliminând produsele de care nu mai aveţi nevoie, veţi face spaţiu în frigider şi în dulapuri pentru alternative mai sănătoase. În secţiunea de reţete vă voi oferi liste săptămânale de cumpărături, astfel încât veţi putea merge la piaţă şi vă veţi putea umple dulapurile cu produsele de care aveţi nevoie. Citiţi listele de cumpărături şi recomandările privind mărcile de produse şi familiarizaţi-vă cu produse de calitate ridicată, care nu conţin aditivi alimentari.

Cooperativele alimentare locale sau lanţurile naţionale precum Whole Foods, Trader Joe's şi Wild Oats au aproape toate alimentele şi mărcile recomandate în principiile Ultrametabolismului. Fiţi proactiv şi recomandaţi lanţului dumneavoastră de magazine să aducă aceste tipuri de produse. Cumpăraţi alimente neprelucrate sau prelucrate cât mai puţin. Vă recomand să alegeţi, pe cât posibil, alimente organice, pentru a reduce expunerea la pesticide şi pentru a mări aportul de vitamine, minerale, antioxidanţi şi fitonutrienţi.

Alegeţi alimente organice, fără hormoni şi antibiotice

Cumpăraţi produse de origine animală (lactate, carne de pasăre şi carne roşie), fără hormoni şi antibiotice, oricând acest lucru este posibil. Evitaţi peştele care conţine un nivel ridicat de mercur, precum peştele spadă, Lopholatilus chamaeleonticeps, rechinul, macroul şi tonul proaspăt (tonul la conservă, mai ales cel conservat în bucăţi, are un conţinut mai redus de mercur). Vă recomand să consumaţi peşte cu un nivel minim de mercur, precum crabi albaştri (din zona medie a Atlanticului), cambulă, calcan, somon (sălbatic), sardine, hering, anşoa şi creveţi. Verificaţi periodic ştirile privind siguranţa alimentelor de origine marină pe site-urile www.ewg.org şi www.oceansalive.org.

Cumpăraţi o varietate de produse organice proaspete, cultivate la nivel local şi, dacă este posibil, certificate. Deşi mâncarea organică este de regulă mai scumpă, cu siguranţă merită. Alimentele organice nu au nivelul ridicat de pesticide, hormoni şi antibiotice din alimentele convenţionale. Cercetările arată că alimentele organice conţin mai multe substanţe nutritive decât cele cultivate în mod convenţional. Unele produse non-organice au un nivel mult mai ridicat de pesticide.

Iată în continuare o listă de priorităţi de care trebuie să ţineţi cont la

achiziționarea produselor organice, creată pe baza datelor de la Environmental Working Grup (Grupul de lucru pentru mediul înconjurător, www.ewg.org):

- Căpşune
- Pepene verde
- Struguri
- Cireşe
- Caise
- Piersici
- Mere
- Pere
- Castraveți
- Țelină
- Ardei gras şi ardei iute
- Spanac

Şi unele produse care nu sunt cultivate organic, disponibile la magazinele din cartiere, pot fi, totuşi, sănătoase. Dacă nu puteți consuma integral produse cultivate organic (fie pentru că nu există la magazinul din zonă, fie deoarece costă prea mult), următoarele unsprezece elemente sunt considerate în general produsele cel mai puțin contaminate de pesticide. Vă încurajez să cumpărați cât mai multe produse organice, însă, dacă acest lucru nu este posibil, aceste alimente sunt, probabil, cele mai sigure în forma cultivată convențional:

- Sparanghel
- Avocado
- Banane
- Broccoli
- Conopidă
- Kiwi
- Mango
- Ceapă
- Papaia
- Ananas
- Mazăre dulce

Pentru mai multe informații, consultați site-ul Environmental Working Group, www.ewg.org. Totodată, vă puteți reduce expunerea la pesticide şi bacterii spălând bine produsele. Pregătiți o soluție pentru spălarea legumelor, cu 1 linguriță de săpun blând sau 1 linguriță de oțet de cidru la 4 litri de apă. Spălați legumele în această soluție şi clătiți bine. Folosiți o perie pentru cartofi, cartofi dulci, morcovi şi alte produse tari, a căror coajă o veți mânca.

Căutați aceste centrale antioxidante

Oamenii de ştiință încep să afle tot mai multe despre măsurarea antioxidanților din alimente, respectiv capacitatea de absorbție a radicalilor de oxigen

(ORAC) sau capacitatea alimentelor de a absorbi radicalii liberi într-o eprubetă. Trebuie să știți că cercetările continuă și în prezent, iar valorile ORAC se pot modifica, se pot adăuga noi alimente sau alimentele își pot schimba locul de pe listă.

Între timp, iată această listă cu principalele 20 de alimente antioxidante. Adăugați cât mai multe pe listele dumneavoastră de cumpărături. Care dintre aceste alimente vă plac? V-a surprins vreun aliment din această listă, precum cartofii mari, condamnați de atât de multe cărți de nutriție? Pe care le-ați putea introduce cel mai rapid în alimentație?

1. Fasole roșie mică, uscată
2. Afine sălbatice
3. Fasole roșie
4. Fasole Pinto
5. Afine cultivate
6. Merișor
7. Anghinare, gătite
8. Mure
9. Prune uscate
10. Zmeură
11. Căpșune
12. Mere Roșu delicios
13. Mere Granny Smith
14. Nuci pecan
15. Cireșe dulci
16. Prune negre
17. Cartofi mari, gătiți
18. Fasole neagră
19. Prune
20. Mere Gala

BEȚI APĂ CURATĂ

Contactați administrația locală de apă pentru a afla mai multe despre calitatea apei de băut. Cumpărați pentru acasă un sistem de purificare a apei, precum un filtru cu osmoză inversă. (Pentru filtrele de apă aprobate, consultați www.ultrametabolism.com.) Dacă beți apă îmbuteliată, alegeți recipiente de sticlă sau de plastic transparent, clar, durabil (nu plastic subțire, opac, moale, ușor de îndoit). Plasticul moale emană de regulă chimicale toxice, precum ftalații și bisfenolul A, care au fost asociați cu tulburările hormonale și infertilitatea.

Renunțați pentru totdeauna la aceste alimente

Evitați produsele alimentare care conțin:

- ❖ Uleiuri hidrogenate sau parțial hidrogenate
- ❖ Sirop de porumb bogat în fructoză
- ❖ Îndulcitori artificiali precum aspartamul, zaharina, acesulfamul de potasiu, ciclamatul, neotamul, sucraloza etc.
- ❖ Alcoolurile pe bază de zahăr precum sorbitolul, manitolul, xilitolul și maltitolul, care provoacă frecvent probleme gazoase și intestinale
- ❖ Grăsimile artificiale precum olestra
- ❖ Coloranții artificiali (vopsele precum FD&CYellow nr. 5, nr. 3 etc.)
- ❖ Conservanții precum BHA și BHT
- ❖ Uleiul vegetal brominat (OVB), un cunoscut aditiv toxic care se găsește în unele sucuri răcoritoare pe bază de lămâie
- ❖ Heptil paraben (un conservant folosit la bere și la unele băuturi necarbonatate)
- ❖ Amidon hidrolizat hidrogenat (un îndulcitor)
- ❖ Proteinele vegetale hidrolizate (un potențiator de gust adăugat la supele instant, amestecurile pentru sosuri și hot dog)
- ❖ Monosodiu glutamat (un potențiator de gust adăugat în multe alimente, însă care provoacă reacții numai la unele persoane, probabil prin supra-stimularea activității creierului)



- ❖ Propil galatul (un conservant care se regăsește în grăsimile comestibile precum maioneza, uleiurile, grăsimile solide, produsele coapte și carnea uscată)
- ❖ Bromatul de potasiu (un potențiator de gust folosit la pâine și interzis în mai multe țări, pentru că este cancerigen)
- ❖ Nitritul și nitratul de sodiu (conservanți din produsele de carne care au fost asociați cu cancerul)
- ❖ Sulfiți (dioxid de sulf și bisulfit de sodiu, conservanți din vin, fructe uscate, cartofi instant, cartofi franțuzești, pizza și alte alimente, asociați cu migrene și, uneori, reacții alergice severe)

Consultați site-ul web al Centrului pentru știință în interesul public, www.cspinet.org, pentru mai multe informații și știri recente privind „chimia bucătăriei".

Consumați cu prudență aceste alimente

Puteți mânca uneori aceste alimente (o dată sau de două ori pe lună după primele patru săptămâni de urmare a principiilor Ultrametabolismului), însă trebuie să vă asigurați că nu le consumați prea des.

- ❖ Făină albă și produse din făină albă. „Făina de grâu" sau „făina de grâu îmbogățită" este de fapt la fel ca făina albă, cu excepția situa-

ției în care pe etichetă este menționată explicit „făina din grâu integral" ca prim ingredient.

- Zaharuri rafinate. Zahărul rafinat este, cel mai frecvent, zahăr separat din tulpina trestiei de zahăr sau din rădăcina sfeclei de zahăr. Sucul care conține zahăr este extras, prelucrat și uscat în cristale de zahăr.
- Grăsimi animale foarte saturate din carne și din produsele lactate (carne grasă, mezeluri, cârnați etc. și grăsimile din lactate).
- Alcoolul (trebuie evitat complet de către persoanele sensibile).

Sugestii pentru succes

În timp ce vă preparați și pregătiți mâncarea, rețineți aceste sugestii. Ele pot transforma gătitul într-o experiență relaxantă și plăcută, mâncarea poate deveni aliatul, nu dușmanul dumneavoastră, iar bucătăria poate deveni un sanctuar, nu un câmp de luptă. Cu puțină răbdare și exercițiu, vă veți simți foarte comod în bucătărie.

- Fiți organizat, gândiți-vă la săptămâna care vă așteaptă și alocați o zi pe săptămână pentru a putea petrece câteva ore în magazine și în bucătărie.
- Înainte de a merge la magazin verificați cu atenție lista de cumpărături.
- Atunci când vă întoarceți de la magazin, organizați cumpărăturile în frigider și în cămară.
- Nu trebuie să fiți intimidat de rețete. Trebuie doar să le citiți atent înainte de a începe să gătiți.
- Vinerea sau în week-end dați drumul la o muzică vioaie, spălați și tăiați legumele și puneți-le în frigider, în pungi Ziploc. Este bine să le aveți pregătite. Veți avea mai mare poftă să le mâncați dacă vor fi toate gata de gătit.
- În timp ce sunteți în bucătărie, dedicați-vă mai multor activități: în timp ce pregătiți cina, fierbeți și supa sau boabele pentru a doua zi.
- Dublați sau chiar triplați rețetele și congelați o parte din mâncare pentru a o folosi mai târziu. Mâncarea gata pregătită din congelator este la fel de utilă ca banii din bancă!

Construirea bucătăriei perfecte

Rețineți că bucătăria este una din cele mai importante încăperi din casă. Este locul în care pregătiți mâncarea ce vă va hrăni și vă va susține pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră. Dacă bucătăria nu este într-o stare bună sau dacă nu aveți instrumentele potrivite, vă va fi greu să pregătiți mese sănătoase, capabile să activeze genele care vă vor menține sănătos și vă vor ajuta să slăbiți.

Atunci când începeți să aplicați principiile Ultrametabolismului, încercați să puneți în aplicare măcar o parte din sfaturile din acest capitol, pentru ca bucă-

tăria dumneavoastră şi timpul pe care îl alocaţi pregătirii hranei să fie plăcute şi fructuoase. Este important să mâncaţi cu plăcere alimente hrănitoare, delicioase. Această activitate se află în centrul vieţii umane şi trebuie să se desfăşoare într-o ultra-bucătărie, nu pe scaunul din faţă al camionetei personale!

Rezumat

- Ustensilele de bucătărie sunt trusa dumneavoastră pentru călătoria în direcţia atingerii principiilor Ultrametabolismului. Cumpăraţi instrumente bune, pentru ca această călătorie să fie cât mai fructuoasă.
- Eliminaţi din bucătărie alimentele nocive şi înlocuiţi-le cu alimente organice, integrale, de calitate, care vă vor hrăni şi vă vor ajuta să slăbiţi.
- Atunci când alegeţi alimente preambalate, citiţi cu atenţie eticheta. Verificaţi ce conţin produsele pe care le cumpăraţi. Este important pentru a vă curăţa bucătăria şi organismul.
- Transformaţi gătitul într-o activitate relaxantă şi amuzantă, citind meniurile şi reţetele înainte de a începe să gătiţi, planificând şi ascultând muzica preferată atunci când vă aflaţi în bucătărie.



CAPITOLUL 18

CUM SĂ EVITAȚI CAPCANELE ŞI PROVOCĂRILE OBIŞNUITE

Luați Ultrametabolismul cu dumneavoastră, la locul de muncă şi în călătorii

Nu trebuie să permiteți ca deplasările frecvente, faptul că nu stați foarte mult acasă sau că lucrați la ora prânzului să vă afecteze sănătatea şi Ultrametabolismul. Atunci când călătoriți, poate fi oarecum dificilă găsirea unor opțiuni alimentare de calitate, conforme principiilor Ultrametabolismului. Dacă mergeți la serviciu, poate nu aveți chef să pregătiți şi să ambalați alimentele pentru masa de prânz în fiecare zi.

Vă prezentăm în continuare o serie de meniuri pe care le puteți lua cu dumneavoastră. Le puteți pregăti pe drum sau le puteți transporta într-un răcitor. Ele vă vor ajuta să nu cădeți pradă magazinelor cu semipreparate şi mâncării nesănătoase care vă aşteaptă atunci când plecați de acasă.

Pregătirea şi ambalarea opțiunilor de mâncare rapidă

Aceste opțiuni de mâncare rapidă vă permit să vă mişcați iute atunci când sunteți ocupat şi nu aveți timp să pregătiți masa şi, totodată, vă ajută să consumați alimente integrale, sănătoase. Le puteți folosi începând cu faza a II-a. Aceste alimente pot fi preparate acasă în prealabil. Țineți un răcitor mic în maşină pentru a avea în permanență la dispoziție opțiuni sănătoase. Mă gândesc la stilul de viață ocupat din ziua de astăzi, aşa că vă sugerez fasolea sau leguminoasele în conservă ori legumele congelate. Gătiți fasolea uscată sau tocați legumele proaspete chiar dumneavoastră.

OPȚIUNI PENTRU MICUL DEJUN

Mic dejun rapid 1: Parfe de iaurt

- Iaurt organic simplu, fără grăsimi sau sărac în grăsimi sau iaurt integral de soia

- Fragi proaspete sau congelate
- Seminţe de in măcinate (Bob's Red Mill sau Arrowhead Mills)
- Nuci măcinate (migdale, nuci, nuci pecan)

Mic dejun rapid 2: Gustare matinală

- Brânză tofu coaptă (WhiteWave)
- Lipie din grâu germinat (Food for Life sau French Meadow Bakery sau lipia cu orez brun Food for Life reprezintă o opţiune bună, fără gluten)
- Muştar Dijon cu pudră de curry
- Fructe proaspete în sezon

Mic dejun rapid 3: Ouă Dijon

- Ouă omega-3, fierte tari în noaptea anterioară
- Felii din pâine integrală de secară
- Dijon de iaurt (două părţi iaurt organic de soia cu o parte muştar Dijon)
- Fructe proaspete în sezon

Mic dejun rapid 4: Banană cu nuci

- O banană
- Unt natural de nuci sau seminţe (migdale, nuci de Macadamia, alune caju, seminţe de floarea soarelui)
- Germeni de grâu (Bob's Red Mill sau Arrowhead Mills)
- Nuci măcinate (nuci de Brazilia sau nuci)

Mic dejun rapid 5: Gustare matinală bogată în acizi omega-3

- Sardine sau somon sălbatic (Vital Choice)
- Ceapă roşie, roşii, mărar proaspăt
- Pâine integrală de secară sau biscuiţi (Trader Joe's, RyVita sau Mestemacher & Seitenbacher)
- Grepfrut roz

<u>OPŢIUNI PENTRU MASA DE PRÂNZ</u>

Prânz rapid 1: Supă

- Supă de linte sau fasole (Walnut Acres, Westbrae, Shari's Organics etc.)
- Salată de spanac fraged cu sos tahini (sau sos Drew's, Annie's sau Newman's)
- Biscuiţi cu seminţe de in (Matter of Flax sau Mary's Gone Crackers)
- Un măr mic

Prânz rapid 2: Gustare cu fasole albă

- Lipie din grâu germinat (Food for Life sau French Meadow Bakery)



- Fasole cannellini albă (Westbrae, Eden)
- Frunze proaspete de rucola sau busuioc
- Un avocado şi o roşie
- Ulei de măsline extra-virgin
- O pară proaspătă

Prânz rapid 3: Chiflă cu peşte sălbatic

- Salată de somon sălbatic sau sardine: somon sălbatic sau sardine, uscate (Vital Choice)
- Mărar proaspăt, ceapă roşie şi năsturei
- Maioneză de soia (Spectrum) cu puţin hrean
- Chiflă din grâu germinat (Alvarado St. Bakery sau French Meadow Bakery)
- O portocală roşie de Sicilia

Prânz rapid 4: Salată mediteraneană

- Mesclun, combinaţie de diverse foi de salată (Earthbound Farms)
- Mozzarella proaspătă sau mozzarella Veganrella (fără lapte)
- Ardei roşii copţi
- Inimi de anghinare
- Măsline kalamata
- Nuci
- Suc proaspăt de lămâie şi ulei de măsline extra-virgin
- 15-20 boabe de struguri roşii

Prânz rapid 5: Supă asiatică şi salată

- Supă miso, 1 cană, cu brânză tofu coaptă (WhiteWave)
- Salată de varză: amestec pregătit şi spălat de varză şi cartofi
- Sos rapid: oţet de orez, ulei de susan prăjit, pudră de varec şi seminţe de susan sau sos de susan Drew's sau Annie's
- Orez brun şi biscuiţi din alge marine (Edwards and Son)

Mâncaţi cu înţelepciune atunci când nu sunteţi acasă

Dacă nu sunteţi acasă, se întâmplă frecvent să mâncaţi prea mult şi prea multe alimente greşite. Însă, pe măsură ce populaţia este tot mai conştientă de pericole, încep să fie îndeplinite necesităţile consumatorilor care îşi îngrijesc sănătatea, opţiunile din meniuri se modifică şi există opţiuni inteligente din punct de vedere nutriţional. Chiar şi unele lanţuri de restaurante oferă acum opţiuni sănătoase.

Câteva sugestii simple privind mâncatul în oraş vă pot ajuta să vă menţineţi sănătos şi să vă acceleraţi metabolismul. Reţineţi, alimentele integrale nu pot fi nocive. După cum spunea Paracelsus, un medic din antichitate, „Doza determină otrava".

BINECUVÂNTĂRILE LUI KATHIE SWIFT: TEHNICA 3/3/3

Pentru a vă savura masa şi a vă ajuta să vă relaxaţi în timp ce mâncaţi, încercaţi tehnica 3/3/3. Rezultatele acestei tehnici simple pot fi remarcabile. Pentru o digestie şi un metabolism optime, este important să fiţi conştient, să respiraţi şi să vă hrăniţi.

1. Înainte de a începe să mâncaţi, bucuraţi-vă de un moment de recunoştinţă.
2. Înainte de a începe să mâncaţi, respiraţi adânc de trei ori (inspiraţi în timp ce număraţi până la trei şi expiraţi în timp ce număraţi din nou până la trei).
3. În primele minute (aproximativ trei minute) ale mesei, odihniţi-vă mâinile în poală de cel puţin trei ori, respirând profund la fiecare pauză.

- Înainte de a începe să mâncaţi, **pregătiţi-vă mintea** practicând tehnica 3/3/3. Aceasta este deosebit de importantă atunci când luaţi masa în oraş pentru că este posibil să nu puteţi controla în permanenţă calitatea meniului. Dacă mâncaţi, însă, cu atenţie, vă veţi putea controla mai bine alimentaţia.
- **Descoperiţi câteva restaurante cu „mâncare lentă"**, ale căror atmosferă şi ambianţă sunt liniştitoare pentru simţuri. Mediul în care mâncăm influenţează şi cantitatea pe care o mâncăm.
- **Descoperiţi bucătăriile naţionale:** indiană, japoneză, thailandeză, mediteraneană (italiană, greacă, spaniolă) şi orientală. Veţi obţine beneficii nutritive diferite, din ingrediente tradiţionale precum iarba de lămâie în bucătăria thailandeză, legumele de mare în cea japoneză, curry în mâncărurile indiene şi verdeţuri precum andivele şi rapini în mâncărurile mediteraneene.
- **Fiţi curios.** Puneţi întrebări despre ingrediente şi cereţi cu curaj înlocuirea acestora într-un fel de mâncare, dacă doriţi acest lucru. De exemplu, în loc de orez alb, cereţi orez brun, în loc de legume prăjite, pline de amidon, dublaţi cantitatea de legume crude.
- **Combinaţi mâncărurile din meniu.** Dacă vedeţi în meniu un fel de mâncare cu sos de afine şi portocale, iar felul de mâncare pe care l-aţi ales are un sos de carne, cereţi-i chelnerului să facă schimb între ele. Dacă felul de mâncare pe care l-aţi ales conţine o legumă care nu vă place în mod deosebit, iar alt fel conţine o legumă care vă place mult, combinaţi pentru a consuma alimentele dumneavoastră preferate.
- Ca aperitiv sau gustare, **cereţi un platou de crudităţi, fructe proaspete sau măsline**, în locul coşului cu pâine. Consumul de pâine şi alcool la începutul mesei accentuează foamea, iar alcoolul vă reduce inhibiţiile, motiv pentru care va creşte pericolul să comandaţi o plăcintă cu brânză.
- **Cereţi să vi se dubleze porţia de legume.** Restaurantele pot exagera cantitatea de peşte şi carne şi pot diminua garnitura, mai ales legumele fierte la aburi.
- **Comandaţi băuturi uşoare.** Încercaţi un Virgin Mary, apă minerală cu lămâie sau lămâie verde sau un ceai de plante, în loc de al-

cool, la începutul mesei.

- **Înainte de a comanda desert, analizați legătura dintre intestin și creier.** Notați senzația de satisfacție și dacă sunteți „3-relativ satisfăcut" (1-Nesatisfăcut, 2/3-Relativ satisfăcut, 4/5-Prea sătul), folosiți-vă de libertatea de opțiune pentru a renunța la desert. Veți avea oricând la dispoziție o altă noapte pentru o indulgență perfectă.

Luați masa cu familia

Rețetele și meniurile din cadrul principiilor Ultrametabolismului pot fi savurate de întreaga familie. Părinții și copiii pot fi avantajați deopotrivă de o alimentație compusă din mâncăruri integrale, neprelucrate, adevărate. Dacă vă găsiți timp să pregătiți mese hrănitoare pentru familia dumneavoastră, pe care să le puteți savura împreună, veți constata că acest lucru vă avantajează în multe moduri. Acum o sută de ani aproape toate mesele se luau acasă. În prezent, jumătate se iau în afara casei.

Foarte puține familii iau regulat masa împreună. Foarte puține familii își fac timp să pregătească și să savureze mâncarea și să se bucure unul de celălalt la finalul zilei. Această tradiție ancestrală există cu un motiv. Încetinim ritmul, petrecem timpul cu cei pe care-i iubim, împărțind mâncarea și hrana. Toate aceste lucruri ne ajută metabolismul. Poate chiar ne ajută să ne înțelegem mai bine.

Învățați-vă copiii să se bucure de mese și să-și obișnuiască papilele gustative cu gustul delicios al legumelor organice integrale și al cărnii de la animale organice sau hrănite cu iarbă, pentru a le da șansa de a înțelege mâncarea într-un mod care poate nu este atât de frecvent în cultura de astăzi. Învățați-vă copiii care este valoarea hranei și oferiți-le, astfel, un dar pe care îl vor păstra toată viața. Mai mult, dacă vă învățați copiii să vă ajute la pregătirea mâncării, aceasta se poate transforma într-o experiență importantă și într-o competență permanentă, pentru o viață sănătoasă.

Sunteți o persoană ocupată. Cu toții suntem. Însă încercați să nu cădeți pradă planurilor marilor întreprinderi americane de fast food. Dacă împărțiți cu familia meniurile și rețetele din principiile Ultrametabolismului și vă învățați copiii care este valoarea hranei sănătoase, le puteți oferi șansa de a evita îngrășarea și consecințele ei nefaste asupra sănătății de pe urma cărora suferă chiar acum. Și nu uitați: dacă vă faceți timp seara să mâncați împreună cu familia, le veți insufla ideea că hrana este importantă, că este ceva ce trebuie împărtășit și savurat cu persoanele din viața dumneavoastră, că este un mod vital de a menține o greutate și sănătate optimă.

Rețineți, mâncarea conține informații care vorbesc cu genele noastre. Împărtășiți aceste informații cu familia dumneavoastră.

Rezumat

- Dacă sunteţi la serviciu sau călătoriţi, vă poate fi mai dificil să urmaţi principiile Ultrametabolismului, însă nu imposibil. Există meniuri simple, pe care le puteţi lua cu dumneavoastră şi puteţi respecta aceste principii, chiar dacă sunteţi înconjurat de mâncare nesănătoasă.
- Mesele în oraş pot reprezenta o altă sursă de probleme. Însă, pe măsură ce cerinţele consumatorilor se schimbă, tot mai multe restaurante oferă clienţilor lor opţiuni sănătoase. Reţineţi câteva principii de bază şi fiţi flexibil, pentru a putea mânca bine chiar şi atunci când luaţi masa în oraş.
- Încercaţi să mâncaţi regulat împreună cu familia, cel puţin de câteva ori pe săptămână, dacă nu în fiecare seară. Vă veţi hrăni trupul şi sufletul.



CAPITOLUL 19
PREGĂTIȚI-VĂ SĂ RESPECTAȚI PRINCIPIILE, RENUNȚÂND LA OBICEIURILE PROASTE

Pregătiți-vă de detoxifiere

Cu o săptămână înainte de a începe să urmați principiile Ultrametabolismului, pregătiți-vă organismul pentru lucrurile bune care îl așteaptă renunțând la obiceiurile care interferează cu metabolismul. Eliminând elementele „toxice" din dietă, într-un mod sistematic, tranziția către acest program va deveni simplă și rapidă.

Consumul de zahăr și de carbohidrați rafinați cu sarcină glicemică ridicată alimentează hormonii care vă descătușează foamea. Renunțați timp de câteva săptămâni la aceste alimente și lucrurile se vor schimba pentru totdeauna. Aveți un atac de panică numai gândindu-vă că trebuie să renunțați la zahăr? Nu sunteți singurul dependent, însă trebuie să vă relaxați. Chiar dacă nu credeți, aceste pofte vor dispărea după câteva zile. Este doar începutul procesului de detoxifiere și reechilibrare a metabolismului. Astfel, nu va mai trebui să vă luptați cu toate necesitățile și poftele.

Renunțați la grăsimile trans și eliminați din alimentație alimentele prelucrate și nesănătoase. Dacă vă gândiți că nu mai aveți ce mânca, trebuie să aveți încredere că nu veți muri de foame și să faceți, totuși, acest salt. După cum ați învățat, grăsimile trans, ca să fim blânzi, nu sunt bune pentru dumneavoastră sau pentru metabolismul dumneavoastră.

Apelăm la cafeină pentru a rămâne treji, pentru a compensa lipsa de somn, însă aceasta creează o energie falsă și, în final, declanșează mai mult stres în organism. Adrenalina crește rapid, iar apoi ne prăbușim și în acest moment începem să căutăm altceva care să ne mențină pe linia de plutire: zahărul! Încercați să-l eliminați încet, așa cum vă recomand și vă veți da seama că erați mai obosit atunci când consumați cafea decât atunci când nu (acest lucru după câteva zile, după ce veți recupera somnul pe care l-ați pierdut atunci când v-ați îndopat cu cafea).

Alcoolul este unul dintre nectarurile şi dulcile plăceri ale vieţii, însă mulţi dintre noi se bazează pe el pentru a se relaxa, iar utilizarea sa regulată ne dezinhibă în privinţa mâncării. V-aţi întrebat vreodată de ce la restaurant vi se cere întâi comanda pentru băutură, iar apoi vi se aduce un coş de pâine? Dacă beţi un pahar de vin şi consumaţi zahăr (sub forma pâinii albe), veţi comanda mai mult şi veţi mânca mai mult. Faceţi o pauză de la alcool şi eliminaţi zahărul, pentru a reveni la apetitul dumneavoastră autentic şi pentru a nu mânca prea mult.

Eliminaţi zahărul, carbohidraţii rafinaţi, grăsimile trans, cafeina şi alcoolul. Vă veţi simţi mai bine şi veţi slăbi într-un timp record, chiar dacă nu faceţi nimic altceva!

Ce trebuie eliminat

Pe parcursul săptămânii următoare, trebuie să eliminaţi complet din alimentaţia dumneavoastră aceste produse. Reţineţi, în unele cazuri ele sunt ascunse în locuri la care nu vă aşteptaţi. Citiţi etichetele cu cât mai multă atenţie şi asiguraţi-vă că mâncărurile pe care le consumaţi nu conţin următoarele:

- ❖ Cafeină;
- ❖ Carbohidraţi prelucraţi şi rafinaţi (făină albă sau de grâu) şi zahăr;
- ❖ Sirop de porumb bogat în fructoză;
- ❖ Uleiuri şi grăsimi hidrogenate;
- ❖ Alimente prelucrate şi ambalate;
- ❖ Alcool (poate fi reintrodus în faza II).

Cum puteţi elimina cafeina în şapte zile

Dacă sunteţi obişnuit să consumaţi cafeină, veţi avea nevoie de câteva zile pentru a putea renunţa la ea. Reduceţi la minim neplăcerile şi dificultăţile în eliminarea acestei dependenţe, urmând paşii de mai jos.

1. Începeţi într-un week-end, când puteţi dormi cât aveţi nevoie.
2. Primele trei zile: reduceţi la jumătate aportul normal de cafea, cola, ceai negru sau alte băuturi care conţin cafeină.
3. Următoarele patru zile: beţi o cană de infuzie de ceai verde cu cafeină. Puteţi bea în continuare ceai verde: are efecte minunate asupra sănătăţii şi greutăţii.
4. În toate cele şapte zile: luaţi între 1000 şi 2000 de miligrame de praf de vitamina C tamponată.
5. Beţi cel puţin şase-opt pahare de apă filtrată pe zi.

Cum puteţi elimina zahărul şi făina albă

Zahărul este greu de eliminat, deoarece reprezintă o dependenţă, însă poftele fizice se disipă rapid, de îndată ce renunţaţi la consumul de zahăr. Iată câteva sfaturi utile.

- Încercați să eliminați zahărul și făina albă (cunoscută și sub numele de „făină de grâu") cu cinci-șapte zile înainte de a începe faza I. Nu veți regreta!
- O metodă testată și reușită în urma experienței mele cu mii de pacienți: renunțați la toate produsele ce conțin făină albă și zahăr. Nu trișați, nu veți face altceva decât să vă înrăutățiți situația.
- Consumați proteine la micul dejun: ouă, nuci, semințe, unt de arahide, brânză tofu sau un shake cu proteine.
- Combinați la fiecare masă proteinele, grăsimile „bune" și carbohidrații. Grăsimile bune provin din pește, ulei de măsline extra virgin, măsline, nuci, semințe și avocado. Carbohidrații buni provin din fasole, legume, cereale integrale și fructe, iar proteinele bune, din pește, ouă, nuci, soia, cereale integrale și leguminoase.
- Nu urmați un regim sărac în grăsimi. Consumați ulei de măsline, măsline, nuci, semințe și avocado.
- Mâncați din trei în trei ore și bazați-vă gustările pe nuci (o mână înseamnă o porție) și semințe: migdale, nuci sau semințe de dovleac (doar crude sau prăjite uscat).
- Beți cel puțin șase-opt pahare de apă filtrată pe zi.

CAPITOLUL 20

FAZA I: DETOXIFIAȚI-VĂ SISTEMUL

Prima fază durează trei săptămâni și este proiectată pentru a vă debloca și reporni metabolismul. E ca și cum v-ați reporni calculatorul și ați vedea un ecran gol. Metabolismul nostru rămâne blocat în anumite șabloane biochimice care trebuie distruse. Scopul acestei faze este acela de a distruge șabloanele și de a vă ajuta s-o luați de la capăt.

Distrugerea acestor șabloane este primul pas în a înțelege exact ce anume v-a împiedicat să slăbiți așa cum vă doreați. În faza I, veți elimina foarte multe lucruri din alimentația dumneavoastră. Nu numai că veți scăpa de otrăvurile pe care le-ați mâncat până acum, ci veți elimina și acele elemente la care ați putea fi alergic sau sensibil.

În faza a II-a veți începe să reintroduceți aceste alimente. În primul rând, doar eliminându-le veți putea avea o imagine realistă a modului în care ele v-au afectat greutatea și sănătatea.

În această fază vă veți îmbunătăți starea de energie, vitalitatea și vi se vor ameliora mai multe afecțiuni cronice. De asemenea, veți slăbi rapid între trei și șase kilograme. Unii dintre dumneavoastră vor slăbi mult mai mult, alții mai puțin, însă aceasta este valoarea aproximativă.

Trebuie doar să mâncați alimente simple, curate, adevărate, hrănitoare. Nu veți avea nicio restricție asupra *cantității* pe care o mâncați, pentru că scopul acestui program nu este acela de a număra caloriile, gramele de carbohidrați sau gramele de grăsimi. Accentul cade pe curățare, reînnoire și revitalizare și pe optimizarea metabolismului dumneavoastră, astfel încât el să funcționeze așa cum a fost proiectat inițial.

Trei săptămâni de detoxifiere și întinerire: drumul spre sănătate și slăbire

În timpul acestei faze de detoxifiere de trei săptămâni, sunt eliminate toate alimentele potențial inflamatoare și alergenice. Aici sunt incluse glutenul (care se

găseşte mai ales în grâu, secară, orz, alac, kamut şi ovăz, din cauza contaminării prin influenţă), lactatele, ouăle, cea mai mare parte a grăsimilor saturate şi alte alimente care am constatat, de-a lungul anilor, că sunt nocive pentru pacienţii mei. Această dietă a fost gândită astfel încât să puteţi începe complet de la zero.

Nu aveţi de ce să vă fie teamă. În faza a II-a veţi putea reintroduce alimentele care vă plac şi care sunt sănătoase pentru dumneavoastră. Nu trebuie să renunţaţi la ele pentru totdeauna, însă este mai bine să le eliminaţi la început, astfel încât să vă puteţi detoxifia organismul şi să vă daţi seama ce anume funcţionează pentru dumneavoastră.

Faza I se va axa pe alimente hrănitoare, simple, adevărate, precum legumele, fructele, leguminoasele, cerealele fără gluten, nucile, seminţele, uleiurile şi proteinele din carnea slabă. Vă vom propune o supă hrănitoare specială, cu proprietăţi detoxifiante, care accentuează curăţarea şi slăbirea şi poate fi consumată în orice cantitate pe parcursul zilei.

Pentru început, vă voi prezenta o listă de alimente pe care le puteţi consuma şi o listă cu cele pe care trebuie să le evitaţi. Acesta va fi îndrumarul dumneavoastră pentru primele trei săptămâni. Meniurile ce urmează arată itinerarul general al alimentaţiei dumneavoastră. Ele rezolvă toate problemele cu care vă veţi confrunta atunci când vă veţi gândi ce puteţi mânca, dacă evitaţi lucruri pe care, poate, sunteţi obişnuit să le consumaţi în mod regulat. Vă voi prezenta în continuare reţetele şi vă voi oferi instrucţiuni clare (mama spunea mereu „dacă ştii să citeşti, ştii şi să găteşti"). În final, listele de cumpărături vă permit să mergeţi la magazin şi să cumpăraţi exact ingredientele de care aveţi nevoie pentru a vă pregăti masa.

Alimentele şi ingredientele care trebuie evitate în ambele faze

Iată în continuare o listă de alimente pe care trebuie să le evitaţi în cadrul principiilor Ultrametabolismului:

- Produse din făină de grâu rafinat sau non-integral, toate tipurile de produse făinoase: cornuri, pâine, covrigi, lipii, paste etc.
- Zahăr şi alimente bogate în zahăr: bomboane, prăjiturele, cereale, produse de patiserie, plăcinte, băuturi carbogazoase etc.
- Sirop de porumb bogat în fructoză
- Îndulcitori artificiali: aspartam (NutraSweet, Equal), zaharină (Sweet'N Low), sucraloză (Splenda), acesulfam de potasiu (Sunette) şi produse/băuturi care conţin îndulcitori artificiali (cereale, băuturi dietetice etc.)
- Ştevie
- Alcooluri zaharoase: poli-uleiuri precum manitolul, sorbitolul, lactitolul, xilitolul, maltitolul etc.
- Coloranţi artificiali
- Uleiuri hidrogenate şi parţial hidrogenate
- Uleiuri de rapiţă şi arahide

- Înlocuitori de grăsimi: Olean, Olestra, Salatrim, Benefat
- Aditivi periculoşi: bromat de potasiu, galat de propil, nitrit de sodiu, nitrat de sodiu etc.
- Băuturi care conţin cafeină: băuturi carbogazoase, cafea, ceai, apă

Pentru mai multe informaţii privind aditivii din mâncarea dumneavoastră, consultaţi site-ul web al Centrului pentru ştiinţă în interesul public, la adresa: www.cspinet.org/reports/ chemcuisine.htm.

Alimentele pe care le puteţi consuma

Iată în continuare o listă de alimente pe care le puteţi consuma pe parcursul fazei I. Puteţi mânca toate aceste alimente pe parcursul programului. Reţineţi că, în unele cazuri, veţi vedea în această listă alimente care nu sunt incluse în reţete, ca să puteţi face unele variaţii. Dacă în această listă există alimente care vă plac mai mult decât cele prezente în reţete, le puteţi înlocui fără probleme.

Fructe

Afine
Avocado
Banane
Caise
Cantalup
Carambola
Căpşune
Clementine
Fructe kaki
Grepfrut
Kiwi
Lămâi
Lămâi verzi
Mere (toate soiurile)
Mure
Nectarine
Papaya
Pepene galben
Pepene verde
Pere
Piersici
Portocale
Prune
Rodii
Smochine proaspete
Struguri
Zmeură

Legume

Andive
Anghinare
Ardei gras
Ardei iuţi
Ardei iuţi galbeni, portocalii şi verzi
Bame
Broccoli
Muguri (toate soiurile)
Napi mexicani
Napi*
Năsturei
Păstârnac*
Porumb*
Praz

Cartofi (soiurile Red Bliss şi Russet)*
Cartofi dulci*
Castane de apă
Castraveţi (pentru murături [Kirby] şi normali)
Ceapă
Cicoare
Cicoare italiană (radicchio)
Ciuperci (shiitake şi alte soiuri)
Conopidă
Dovleac*
Dovlecei
Dovleci de vară şi de iarnă
Fasole verde şi galbenă
Fenicul
Ghimber proaspăt
Gulii
Lăptuci (toate soiurile)
Legume marine (arama, dulse, hijiki, wakane etc.)
Mazăre de zăpadă
Mazăre*
Morcovi
Rădăcină de brusture*
Rădăcină de ţelină
Ridichi (daikon şi roşii)
Ridichi daikon şi frunzele lor
Roşii
Rucola
Rutabaga*
Sfeclă
Sfeclă elveţiană
Spanac
Sparanghel
Ţelină
Usturoi
Varză (toate soiurile)
Varză chinezească
Varză creaţă
Varză de Bruxelles
Varză furajeră
Verdeţuri (varză furajeră, spanac, sfeclă elveţiană)
Vinete

Cereale (fără gluten)

Amarant
Hrişcă
Mei
Orez brun
Orez sălbatic
Porumb şi turte de mălai din porumb încolţit
Quinoa
Teff

Fasole

Boabe de mazăre
Boabe de soia şi edamame
Fasole Adzuki
Fasole albă (cannellini sau nordică)
Fasole cu bob mare (roşie şi albă)
Fasole Lima
Fasole Navy
Fasole neagră
Fasole nordică mare
Fasole Pinto
Fasole reprăjită, vegetariană
Iaurt de soia (simplu)
Lapte de soia (simplu)
Linte
Năut
Tofu

* Legumă bogată în amidon

Peşte şi fructe de mare

Opţiunile de mai jos sunt cele mai bune din punct de vedere ecologic şi conţin cei mai puţini poluanţi. Pentru mai multe informaţii privind fructe de mare de calitate, consultaţi site-ul web Oceans Alive la adresa www.oceansalive.org şi al Organizaţiei de supraveghere a fructelor de mare din golful Monterrey (www.seafoodwatch.org). Pentru a vă calcula expunerea la mercurul din peşte consultaţi www.gotmercury.org.

Anşoa
Biban dungat, de fermă
Creveţi din Terra Nova, de fermă
Halibut, din Alaska, de mici dimensiuni
Haliotis, crescut în împrejurimi
Hering din Oceanul Atlantic
Macrou din Oceanul Atlantic
Midii albastre de fermă, verzi din Noua Zeelandă
Păstrăv alpin, crescut în împrejurimi
Peşte spadă (cod negru, din Alaska)
Raci, crescuţi în împrejurimi
Sardine
Scoici de râu
Scoici Saint Jacques, de fermă
Somn, crescut în împrejurimi
Somon, sălbatic, din Alaska
Stridii de fermă din Europa de Est, Pacific
Tilapia, din împrejurimi

Carne de pasăre*

Carne de piept de curcan, fără piele
Carne de piept de pui, fără piele
Găină de Cornwall

Carne roşie*

Miel (spate)

Nuci şi seminţe

Alune de pădure
Alune Filbert
Migdale
Nuci
Nuci caju
Nuci de Brazilia
Nuci de cocos, proaspete şi uscate neîndulcite
Nuci de Macadamia
Nuci de soia
Nuci pecan
Seminţe de cânepă
Seminţe de dovleac
Seminţe de floarea soarelui
Seminţe de in
Seminţe de pin
Seminţe de susan
Tahini (pastă din seminţe de susan)
Unturi naturale, fabricate din aceste nuci şi seminţe

* Carne slabă, organică, de preferinţă de la animale hrănite cu iarbă

Grăsimi şi uleiuri

Măsline verzi şi negre
Seminţe de in (măcinate şi sub formă de ulei de in)
Ulei de avocado
Ulei de măsline (extra-virgin)
Ulei de migdale
Ulei de nuci
Ulei din fruct de palmier
Ulei din nuci de Macadamia
Ulei din seminţe de dovleac
Ulei din seminţe de struguri
Ulei din seminţe de susan (simple şi prăjite)
Unt şi ulei de cocos

Băuturi

Apă filtrată
Ceai verde decafeinizat
Ceai de plante

Sosuri şi arome*

Boabe de cacao
Ciocolată amăruie, cu minim 70% cacao
Garam masala
Herbamare (sare pentru asezonat)
Hrean
Melasă de rodii
Pastă de curry (roşie şi verde)
Piper negru şi alb
Praf wasabi
Pudră chinezească de cinci condimente
Pudră de alge
Pudră de cacao
Sare de mare
Sos de soia sărac în sodiu şi fără gluten
Sos salsa
Supe organice, sărace în sodiu (de legume şi de pui)
Toate plantele şi condimentele proaspete şi uscate, întregi sau măcinate (condimente diferite, busuioc, coriandru, curry etc.)

Alimente ce trebuie evitate

Iată în continuare o listă de alimente ce trebuie evitate în faza I. Veţi putea reintegra o parte din aceste alimente în fazele ulterioare.

Fructe

Fructe uscate
Conserve de fructe (în sirop)
Sucuri de fructe

* Cumpăraţi produse care nu conţin gluten (consultaţi lista de resurse)

Cereale

Cereale şi produse cerealiere care conţin gluten

Alac
Amidon din grâu
Boabe de grâu
Bulgur (grâu)
Cuşcuş (grâu)
Durum (grâu)
Făină de grâu (albă, de grâu, de grâu ameliorat, de grâu integral măcinat, 100% din grâu integral)
Germeni de grâu
Grâu încolţit
Grâu, grâu integral
Griş (grâu)
Kamut (grâu)
Malţ, extract de malţ, aromă de malţ, sirop de malţ
Orez din grâu
Orz
Ovăz şi tărâţe de ovăz*
Secară
Tărâţe de grâu
Triticale
Produsele alimentare fabricate din cerealele de mai sus, precum:

- Pâine
- Crutoane
- Prăjituri
- Cereale (calde şi reci)
- Prăjiturele
- Biscuiţi
- Matzoh
- Paste
- Plăcinte
- Covrigi
- Turte (grâu)
- Lipii

Fasole

Miso
Tempeh

Lactate (toate produsele lactate)

Brânză (toate tipurile)
Brânză cu smântână
Brânză de vaci
Frişcă
Iaurt (de vaci, capră sau oaie)
Iaurt congelat
Îngheţată şi lapte pentru îngheţată
Lapte (integral, 2%, 1%, degresat, fără grăsimi)
Lapte şi brânză de capră
Lapte şi brânză de oaie
Lapte tip Half-and-half (foarte gras)
Smântână
Unt

Ouă

Toate

Carne de pasăre

Carne de pui (cu piele)
Carne de curcan (cu piele)
Produse prelucrate din carne de pasăre

---

* Ovăzul poate fi contaminat cu gluten prin influenţă

Carne de vită

Toate mezelurile, proaspete şi prelucrate

Carne de porc

Cârnaţi
Slănină
Şuncă
Toate mezelurile, proaspete şi prelucrate

Alte tipuri de carne

Toate produsele prelucrate din carne
Organele

Nuci şi seminţe

Arahide şi untul de arahide
Fistic

Grăsimi şi uleiuri

Ulei de arahide
Ulei de germeni de grâu
Ulei de rapiţă

Sosuri şi arome

Notă: multe alimente semipreparate, condimente şi arome pot conţine gluten. În cazul în care consideraţi că aveţi o intoleranţă sau o reacţie semnificativă la gluten, vă recomand să consultaţi un dietetician.

Amestecuri aromatice care nu sunt plante şi condimente integrale sau măcinate (de ex. sosuri pentru tacos, sosuri Ranch, South-West, Creole etc.)
Aromele (pot conţine gluten)
Sosul de soia şi Tamari, făcute din grâu

Băuturi

Alcool (toate tipurile)
Băuturi carbogazoase normale şi dietetice
Băuturi cu cafeină (cafea, ceai, băuturi carbogazoase, apă)
Băuturi cu ciocolată
Băuturi cu fructe şi punciuri de fructe
Băuturi cu malţ
Ceaiuri instant
Înlocuitori de cafea

Meniuri pentru faza I

Ziua 1

Micul dejun: Amarant cu mere și nuci (p. 261)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Fasole albă și verdețuri (p. 264)
Gustare: Avocado cu lămâie (p. 276)
Cină: Somon sălbatic cu cartofi dulci cu rozmarin, sparanghel și lămâie (p. 269)

Ziua 2

Micul dejun: Smoothie cu fragi (p. 262)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Salata de pui cu tarhon (p. 265)
Gustare: Pastă de măsline Tapenade și legume crude (p. 277)
Cină: Supă cu fasole neagră și cacao cu coajă de lămâie (p. 270); salată de rucolă cu vinegretă aurie (p. 271)

Ziua 3

Micul dejun: Orez brun cald, nuci și in (p. 262); lapte de soia neîndulcit
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Burrito cu avocado și fasole (p. 266)
Gustare: Ciocolată amăruie sau boabe de cacao și nucă de cocos proaspătă (p. 276)
Cină: Pui în stil marocan cu conopidă și nuci caju (p. 271)

Ziua 4

Micul dejun: Smoothie cu unt de arahide (p. 263)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Salată asiatică de fasole cu sos tahini (p. 266)
Gustare: Pastă de anghinare cu legume crude (p. 276)
Cină: Supă indiană de nucă de cocos cu broccoli fiert la abur și orez brun (p. 272)

Ziua 5

Micul dejun: Quinoa cu piersici, in și nuci (p. 263); lapte de soia neîndulcit
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Salată Waldorf cu curry (p. 267)
Gustare: Tahini cu biscuiți cu in (p. 277)
Cină: Calcan în crustă de susan cu bok choy fraged și orez sălbatic (p. 273)

Ziua 6

Micul dejun: Smoothie de fragi (p. 262)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Lipii cu nuci caju, creveți și lăptuci (p. 268)
Gustare: Pastă de măsline Tapenade și legume crude (p. 277)
Cină: Pui cu portocală, cicoare și hrișcă fiartă la aburi (p. 274)

Ziua 7

Micul dejun: Hrișcă fierbinte, banane, in și nuci (p. 264)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci și semințe crude (p. 276)
Prânz: Piept de curcan fript și cremă de avocado cu verdețuri (p. 268)
Gustare: Ciocolată amăruie sau boabe de cacao și nucă de cocos proaspătă
Cină: Miel cu legume și curry cu orez brun fiert la aburi (p. 275)



Supa cu proprietăți detoxifiante a doctorului Hyman

Pentru aproximativ 8 căni (2 litri)
Timp de preparare: 30 de minute
Timp de fierbere: 2 ore

Supa este o gustare minunată și sățioasă, care vă va oferi multe substanțe nutritive cu rol curativ. Pregătiți-o la începutul săptămânii și beți câteva căni pe zi.

10 căni de apă filtrată
6 căni de amestec de legume organice tocate
Verdețuri și condimente proaspete sau uscate (foi de dafin, oregano, iarbă de lămâie, fenicul și ghimber)

Folosiți o varietate de legume, printre care cel puțin patru dintre următoarele: ciuperci shiitake, rădăcină de brusture, cartofi dulci, morcovi, ceapă, țelină, legume marine, verdețuri, ridichi daikon și frunzele lor, cartofi și alte rădăcinoase precum păstârnacul, rutabaga sau napii.

Adăugați plantele și apa și aduceți la fierbere într-o oală mare. Micșorați căldura și fierbeți timp de câteva ore.

Strecurați supa și beți-o caldă, câte 2-3 căni pe zi.

Păstrați supa în frigider timp de 3-5 zile, într-un recipient de sticlă, închis ermetic.

Faza I
Rețete pentru micul dejun

Amarant cu mere și nuci

Pentru patru porții a câte 2/3 căni
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 30 de minute

1 cană de amarant
3 căni de lapte de soia simplu
¼ linguriță de scorțișoară măcinată
Un praf de sare de mare (opțional)
Un măr mare, cu coajă, fără sâmburi, tăiat cubulețe
½ cană de nuci pisate

Puneți amarantul, laptele de soia, scorțișoara, sarea (dacă folosiți) și mărul într-o cratiță mijlocie. Aduceți la fierbere, amestecând des. Acoperiți tigaia și dați focul mic. Fierbeți timp de 25-30 de minute, până ce amarantul se înmoaie. Decorați cu nuci pisate și serviți.

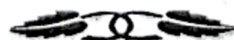
Sfatul bucătarului: Pentru a reduce timpul de fierbere, puteți clăti și înmuia boabele precum boabele de amarant, cu câteva ore înainte de pregătire sau din ziua anterioară. Pentru a economisi timp dimineața, puteți combina toate ingredientele, cu excepția nucilor, într-o tigaie acoperită în seara dinainte, le puteți pune în frigider și le puteți pregăti dimineața. Pentru a nu avea probleme în diminețile în care sunteți ocupat, puteți pune cerealele rămase într-un recipient de sticlă bine acoperit și le puteți congela. Decongelați-le în frigider în noaptea anterioară consumării lor. Reîncălziți pe plită.

Sfat util: Amarantul, foarte important în antichitate, revine în atenția publicului grație proprietăților sale nutritive și gustului său delicios. Este o sursă bună de proteine, calciu, vitamina B și fibre.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 380, carbohidrați 48 g, fibre 10 g, proteine 16 g, grăsimi 15 g, colesterol 0 mg, sodiu 83 mg, calciu 370 mg

* Folosiți doar lapte de soia fără gluten; unele mărci sunt fortificate cu calciu, vitamina B12 și alte substanțe nutritive, motiv pentru care conținutul de vitamine și de minerale poate fi mai ridicat decât cel prezentat în analiză, dacă sunt folosite produse fortificate.



Smoothie de fructe de pădure

Pentru o porție
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

½ cană de lapte de soia simplu
½ cană de iaurt de soia simplu
1 ½ căni de diverse tipuri de fructe de pădure (mure, zmeură, afine etc.), proaspete sau congelate
1 lingură de semințe de in măcinate

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați până ce pasta devine omogenă.

Sfat util: Semințele de in au o aromă ușoară de nuci și reprezintă o sursă bogată de acid alfa-linolenic, un acid gras omega-3, fibre alimentare și lignani, singurele componente care blochează dezvoltarea cancerului.

Informații nutriționale
La o porție: calorii 287, carbohidrați 48 g, fibre 10 g, proteine 10 g, grăsimi 8 g, colesterol 0 mg, sodiu 80 mg, calciu 250 mg





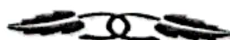
Orez brun cald, nuci și in

Pentru două porții a câte ¾ cană
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 50 de minute

½ cană de orez brun cu bob lung
1 cană de lapte de soia simplu
¼ linguriță de nucșoară măcinată
Un praf de sare de mare (opțional)
8 nuci de Brazilia, decojite și mărunțite
2 linguri de semințe de in măcinate

Puneți orezul brun, laptele de soia, nucșoara și sarea (dacă folosiți) într-o tigaie mijlocie. Aduceți la fierbere amestecând frecvent. Acoperiți tigaia și dați focul la mic. Fierbeți aproximativ 45 de minute. Decorați cu nuci de Brazilia mărunțite și semințe de in măcinate.

Informații nutriționale
La o porție: calorii 372, carbohidrați 46 g, fibre 6 g, proteine 12 g, grăsimi 17 g, colesterol 0 mg, sodiu 56 mg, calciu 240 mg



Smoothie cu unt de arahide

Pentru 1 porţie
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

½ cană de lapte de soia simplu
¼ cană de tofu japonez scurs de apă
½ banană mică, congelată
1,5 linguri de unt de arahide natural (de migdale sau de nuci caju)
Gheaţă (opţional)

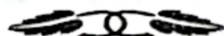
Puneţi toate ingredientele într-un blender şi amestecaţi până ce pasta devine omogenă.

Sfatul bucătarului: Decojiţi banane, tăiaţi-le pe jumătate, înveliţi-le în hârtie cerată şi congelaţi-le. Deja aţi obţinut un *smoothie*!

Sfat util: Bananele sunt bogate în vitamina B6 şi în potasiu şi sunt delicioase în combinaţie cu unt de arahide, în smoothie sau ca gustare.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 295, carbohidraţi 24 g, fibre 4 g, proteine 13 g, grăsimi 18 g, colesterol 0 mg, sodiu 74 mg, calciu 130 mg



Quinoa cu piersici, in şi nuci

Pentru patru porţii a câte ¾ cană
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 25 de minute

1 cană de quinoa bine clătită şi scursă de apă
1 căni de lapte de soia simplu
¼ linguriţă de condiment all-spice, măcinat
Un praf de sare de mare (opţional)
Două piersici mijlocii, decojite, fără sâmburi, tăiate cubuleţe sau 1 ½ cană piersici congelate
2 linguri de seminţe de in măcinate
2 linguri de alune mărunţite

Puneţi quinoa, laptele de soia, all-spice, sarea (dacă folosiţi) şi piersicile într-o cratiţă mijlocie. Aduceţi la fierbere, amestecând des. Acoperiţi tigaia şi fierbeţi la foc mic timp de aproximativ 20 de minute, până ce quinoa devine moale. Decoraţi cu seminţe de in măcinate şi alune mărunţite.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 285, carbohidraţi 41 g, fibre 5 g, proteine 12 g, grăsimi 9 g, colesterol 0 mg, sodiu 59 mg, calciu 230 mg



Hrişcă fierbinte, banane, in şi nuci

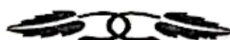
Pentru patru porţii a 2/3 de cană
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 25 de minute

1 cană de hrişcă integrală
2 căni de lapte de soia simplu
¼ linguriţă de scorţişoară măcinată
Un praf de sare de mare (opţional)
1 banană mică, făcută piure
2 linguri de seminţe de in măcinate
2 linguri de alune mărunţite

Puneţi hrişca, laptele de soia, scorţişoara, sarea (dacă folosiţi) şi banana făcută piure într-o tigaie mijlocie. Aduceţi la fierbere, amestecând des. Acoperiţi tigaia şi daţi focul la mic. Fierbeţi 15-20 de minute, până ce hrişca devine moale. Decoraţi cu seminţe de in măcinate şi nuci mărunţite.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 270, carbohidraţi 43 g, fibre 7 g, proteine 12 g, grăsimi 8 g, colesterol 0 mg, sodiu 55 mg, calciu 210 mg



Faza I
Reţete pentru prânz

Fasole albă şi verdeţuri

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 0

2 căni de fasole albă la conservă, scursă de apă
3 linguri de suc de lămâie proaspăt stors
½ cană de pătrunjel tocat
1 căţel de usturoi mărunţit
2 linguri de ulei de măsline extra-virgin
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat
4 căni de verdeţuri diverse, proaspete

Amestecaţi fasolea cu sucul de lămâie, pătrunjelul, usturoiul, uleiul, sarea şi piperul într-un castron de mărime mijlocie. Împărţiţi verdeţurile pe două farfurii şi aşezaţi cu lingura amestecul de fasole deasupra stratului de verdeţuri.

Sfatul bucătarului: Storcătorul de lămâi este un dispozitiv excelent pentru extragerea sucului din lămâi. Scoateţi din suc sâmburii.

Sfat util: Insignifiantul căţel de usturoi este o importantă sursă naturală de alicină fitochimică, un puternic agent detoxifiant şi antimicrobian.



Informații nutriționale

La o porție: calorii 228, carbohidrați 32 g, fibre 7 g, proteine 11 g, grăsimi 7 g, colesterol 0 mg, sodiu 56 mg, calciu 130 mg



Salată de pui cu tarhon

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 0

250 g de piept de pui fiert, tăiat în cubulețe de 2,5 cm
3 căni de năsturei proaspeți, spălați și separați, fără tulpini groase
5 ridichi roșii tocate
2 tulpini de țelină, tocate
1 pară mijlocie, cu coajă, fără sâmburi și tăiată cubulețe
⅓ cană de semințe de pin
3 linguri de tarhon proaspăt tocat sau 1 lingură de tarhon uscat
⅛ linguriță de cardamom măcinat
1 lingură de ulei de nuci

Amestecați toate ingredientele într-un castron mare. Serviți.

Sfatul bucătarului: Renunțați la carnea de pui și înlocuiți-o cu o cană de fasole la conservă sau fiartă, scursă de apă: fasole neagră, fasole roșie sau mazăre. Amestecați și serviți. Puteți adăuga orice plantă sau condiment, proaspete sau uscate, precum fenicul măcinat, mărar, arpagic, chimen, etc., după dorință, pentru a da gust fasolei.

Sfat util: Năstureii fac parte din familia muștarului, au un gust ușor picant, pot fi găsiți pe tot parcursul anului și reprezintă cea mai bogată sursă naturală de izotiocianat de feniletil (PEITC). Peste cincizeci de studii științifice au demonstrat că PEITC este un puternic agent detoxifiant, care inhibă dezvoltarea celulelor canceroase.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 287, carbohidrați 18 g, fibre 5 g, proteine 32 g, grăsimi 24 g, colesterol 68 mg, sodiu 136 mg, calciu 110 mg



Burrito cu avocado şi fasole

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 0

2 căni de lăptucă romană, tăiată bucăţele
2 linguri de ceapă galbenă, tocată
½ avocado mijlociu, decojit, fără sâmburi, tocat
2 linguri de coriandru tocat
4 linguri de sos de roşii
½ cană de fasole vegetariană, reprăjită, fără grăsimi
2 tortilla de mălai încolţit

Amestecaţi lăptucile, ceapa, avocado, coriandrul şi sosul într-un castron de mărime mijlocie, până ce legumele sunt acoperite uniform. Întindeţi jumătate din cantitatea de fasole pe fiecare tortilla, umpleţi cu amestecul de legume şi înfăşuraţi pentru a forma un burrito.

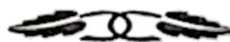
Sfatul bucătarului: Nu veţi simţi deloc lipsa brânzei din acest burrito delicios, plin de legume proaspete.

Sfat util: Tulpinile şi frunzele de coriandru adaugă vitamina C, carotenoide şi acid folic şi au un gust excelent.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 288, carbohidraţi 35 g, fibre 9 g, proteine 7 g, grăsimi 15 g, colesterol 0 mg, sodiu 379 mg, calciu 90 mg





Salată asiatică de fasole cu sos tahini

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 0

Sos tahini

¼ cană tahini
2 linguri ulei de măsline extra-virgin
1 lingură usturoi tocat
2 linguri suc de lămâie proaspăt stors
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat

4 căni de spanac fraged proaspăt
¼ cană de ceapă verde tocată
½ cană de mazăre de zăpadă, fără aţe
1 cană de muguri de fasole, clătiţi şi scurşi de apă
1 cană de fasole Adzuki la conservă, scursă de apă



Bateți împreună uleiul de măsline, tahini, usturoiul, sucul de lămâie, sarea și piperul într-un castron mic. Puneți spanacul, mazărea de zăpadă, ceapa verde, mugurii de fasole și fasolea Adzuki într-o salatieră mare. Turnați sosul tahini peste amestecul de legume și amestecați bine. Serviți.

Sfatul bucătarului: Tahini este o pastă făcută din semințe de susan măcinate. Se folosește frecvent la prepararea humusului.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 426, carbohidrați 35 g, fibre 12 g, proteine 13 g, grăsimi 28 g, colesterol 0 mg, sodiu 160 mg, calciu 200 mg



Salată Waldorf cu curry

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 0

1 măr mare din soiul Roșu delicios sau Gala, cu coajă, fără sâmburi, tăiat cubulețe
1 cană de tofu tare, bine scursă, tăiată în cubulețe de 2,5 cm
½ cană de țelină tocată
¼ cană de nuci prăjite tocate
½ lingură de semințe de in măcinate
½ linguriță de ghimber proaspăt ras
½ linguriță de praf de curry
1 lingură de ulei de nuci
Andivă, desfăcută și spălată

Combinați într-un castron mare mărul, brânza tofu, țelina, nucile, semințele de in, ghimberul, praful de curry și uleiul. Aranjați andiva în straturi pe farfurii pentru salată. Întindeți cu lingura amestecul de măr și tofu peste andivă și serviți.

Sfatul bucătarului: Nucile prăjite au un gust delicios. Presărați nuci, într-un singur strat, pe o tavă și coaceți-le la 170 de grade, timp de 10-15 minute, amestecând ocazional.

Sfat util: Ghimberul este o rădăcină noduroasă, cu o aromă puternică și un gust intens. El adaugă elemente anti-inflamatoare în orice fel de mâncare. Dacă doriți să obțineți o băutură răcoritoare, puneți felii proaspete de ghimber și o crenguță de mentă în apă filtrată, iar dacă doriți ceva calmant pentru seară preparați-vă un ceai cald de ghimber.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 286, carbohidrați 28 g, fibre 12 g, proteine 16 g, grăsimi 16 g, colesterol 0 mg, sodiu 88 mg, calciu 350 mg



Lipii cu nuci caju, creveți și lăptuci

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 0

Sos de nuci caju

¼ cană de unt natural de nuci caju
1 lingură de lapte de cocos
3 linguri de suc de lămâie verde proaspăt stoarsă
¼ linguriță de praf de chili

250 grame de creveți fierți, decongelați dacă au fost congelați
¼ cană de ceapă verde tocată
½ cană de morcovi mărunțiți
½ cană de muguri de fasole, spălați și scurși de apă
½ cană de castravete cu semințe, tăiat cubulețe
¼ cană de semințe de susan
1 lingură de ghimber proaspăt ras sau 1 linguriță de ghimber uscat
½ lingură de sos de soia cu conținut redus de sodiu, fără gluten
2 linguri de suc de lămâi verzi proaspăt stoarse
¼ cană de oțet de orez neasezonat
6 frunze mari de lăptuci Boston, spălate

Într-un castron mic sau într-un blender bateți bine untul de nuci caju, laptele de cocos, 3 linguri de suc de lămâi verzi și praful de chili. Într-un castron mare, amestecați creveții, ceapa verde, morcovii, mugurii de fasole, castravetele, semințele de susan, ghimberul, sosul de soia, 2 linguri de suc de lămâi verzi și oțetul. Amestecați bine și lăsați aromele să se marineze la frigider timp de 20 de minute. Distribuiți sosul de nuci caju și amestecul de creveți și legume în centrul fiecărei foi de salată și înfășurați lăptuca în jurul umpluturii. Înfășurați și serviți.

Sfatul bucătarului: Puteți folosi și alte unturi de nuci pentru acest sos delicios, care oferă un gust deosebit salatelor, gustărilor și preparatelor cu prăjire rapidă.

Decongelați creveții sub jet de apă rece.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 436, carbohidrați 22 g, fibre 5 g, proteine 33 g, grăsimi 26 g, colesterol 215 mg, sodiu 430 mg, calciu 100 mg



Piept de curcan fript și cremă de avocado cu verdețuri

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 0

Cremă de avocado

1 avocado mare, decojit și fără sâmburi
¼ cană de suc de lămâie proaspăt stoarsă
3 linguri de ulei de măsline extra-virgin

1 cățel de usturoi tocat
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat

6 căni de verdețuri asortate, fragede și proaspete
170-230 g de piept de curcan fript, fără piele, feliat
½ ceapă roșie mică feliată
1 castravete Kirby (pentru murături), feliat subțire
10 măsline verzi fără sâmburi, scurse de apă și tocate

Într-un robot de bucătărie, amestecați avocado, sucul de lămâie, uleiul de măsline, usturoiul, sarea și piperul. Adăugați încet până la ¼ cană de apă filtrată și amestecați până ce sosul are o consistență cremoasă.

Puneți verdețurile pe două farfurii și așezați peste ele carnea de curcan, ceapa, castravetele și măslinele. Ornați cu crema de avocado.

Sfatul bucătarului: Acest sos poate fi pus la frigider acoperit și va rămâne proaspăt 2-3 zile.

Sfat util: Avocado și măslinele sunt bogate în grăsimi mononesaturate sănătoase.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 304, carbohidrați 12 g, fibre 6 g, proteine 31 g, grăsimi 15 g, colesterol 70 mg, sodiu 307 mg, calciu 100 mg



Faza I
Rețete pentru cină

Somon sălbatic cu cartofi dulci cu rozmarin, sparanghel și lămâie

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 25 de minute

2 cartofi dulci mici
1 ceapă galbenă mică
2 linguri de ulei de măsline extra-virgin
Un praf de sare de mare
1 cățel de usturoi zdrobit
2 lingurițe de muștar uscat
1 lingură de suc de lămâie proaspăt stors
1 lingură de rozmarin proaspăt tocat
250 g de sparanghel proaspăt, tăiat bucăți
Coaja rasă de la 1 lămâie
230 g de file de somon sălbatic, tăiat în două porții egale

Preîncălziţi cuptorul la 220 de grade. Acoperiţi cu hârtie de pergament o tavă nu prea adâncă.

Spălaţi cartofii dulci. Tăiaţi cartofii şi ceapa în felii subţiri de câte o jumătate de centimetru. Aşezaţi cartofii dulci şi ceapa pe tavă, într-un singur strat. Stropiţi cu ulei de măsline şi asezonaţi cu sare. Coaceţi timp de 15 minute.

Între timp, amestecaţi usturoiul, muştarul, sucul de lămâie şi rozmarinul pentru a forma o pastă şi puneţi-o deoparte.

Scoateţi din cuptor cartofii dulci şi ceapa (lăsaţi-le în tavă). Puneţi sparanghelul pe hârtia din jurul cartofilor dulci şi al cepei. Presăraţi coaja de lămâie rasă peste sparanghel. Aşezaţi somonul peste sparanghel şi ceapă. Turnaţi pasta peste somon.

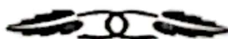
Puneţi din nou tava în cuptor şi daţi drumul la foc timp de 12 minute. Somonul este gata atunci când carnea se desface uşor de pe oase.

Sfatul bucătarului: Hârtia de pergament este o hârtie anti-aderentă specială, care nu se va arde în cuptor. Aruncaţi-o după utilizare. Nu va trebui să spălaţi tava. Nu înlocuiţi hârtia cerată. Folosiţi doar pergament natural.

Sfat util: Vechea zicală „rozmarin pentru amintire" este adevărată şi astăzi, pentru că această plantă aromatică din familia mentei are proprietăţi antioxidante şi anti-inflamatoare, importante pentru memorie.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 390, carbohidraţi 22 g, fibre 5 g, proteine 29 g, grăsimi 21 g, colesterol 50 mg, sodiu 77 mg, calciu 120 mg



Supă cu fasole neagră şi cacao cu coajă de lămâie

Pentru 4 porţii
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 50 de minute

2 linguri de ulei de măsline extra virgin
1 ceapă roşie mică, tocată
3 căţei de usturoi, zdrobiţi
1 morcov mare, tocat
1 tulpină de ţelină, tocată
3 căni de supă de legume organice, săracă în sodiu
2 linguri de pudră de cacao
1 linguriţă de chimen măcinat
2 căni de fasole neagră la conservă
Coaja rasă de la 1 lămâie verde

Puneţi uleiul de măsline într-o cratiţă mijlocie şi adăugaţi ceapa. Sotaţi la foc mic până ce ceapa se caramelizează, timp de aproximativ 15 minute. Adăugaţi usturoiul, morcovul şi ţelina şi fierbeţi timp de 5 minute. Adăugaţi supa de legume, pudra de cacao şi chimenul. Amestecaţi bine. Fierbeţi timp de 10 minute. Amestecaţi fasolea neagră. Adăugaţi coaja de lămâie. Fierbeţi aproximativ 20 de minute la foc mic.

Serviţi cu salată de rucola cu vinegretă aurie.

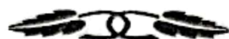


Sfatul bucătarului: Experimentați folosind pudra de cacao în rețetele dumneavoastră preferate: fasole fiartă, supe și tocane, pentru a descoperi gusturi complet noi.

Sfat util: Pudra de cacao și ciocolata, denumită și mâncarea zeilor, provin din planta *Theobroma cacao*. Ele sunt recunoscute pentru compușii polifenolici cu proprietăți antioxidante pe care îi conțin, precum și pentru grăsimea anti-inflamatoare, oleoiletanolamida (OEA).

Informații nutriționale

Pentru 1 porție de o cană: calorii 248, carbohidrați 37 g, fibre 11 g, proteine 10 g, grăsimi 8 g, colesterol 0 mg, sodiu 128 mg, calciu 120 mg



Salată de rucola cu vinegretă aurie

Pentru nouă porții de vinegretă a câte 2 linguri
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 0

¾ cană de ulei de măsline extra-virgin
¼ cană de suc de lămâie proaspăt stoarsă
2 linguri de muștar de Dijon
1 linguriță de turmeric măcinat
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat
4 căni de rucola spălată și mărunțită

Într-un castron mic bateți bine uleiul, sucul de lămâie, muștarul, turmericul, sarea și piperul. Turnați peste rucola proaspătă. Amestecați bine.

Sfatul bucătarului: Acest sos poate fi ținut la frigider timp de 10 zile.

Informații nutriționale

Sosul, pe porția de 2 linguri: calorii 184, carbohidrați 1 g, fibre 0 g, proteine 0 g, grăsimi 20 g, colesterol 0 mg, sodiu 43 g, calciu 0 mg

Rucola, la o porție: calorii 50, carbohidrați 5 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 30 mg, calciu 40 mg.



Pui în stil marocan cu conopidă și nuci caju

Pentru 4 porții
Timp de preparare: 30 de minute
Timp de fierbere: 30 de minute

1 lingură de ulei de măsline extra-virgin
250 g de piept de pui fără piele și oase, tăiat în cubulețe de 2,5 cm
1 ceapă galbenă mică, tocată

3 căţei de usturoi, zdrobiţi
2 căni de flori de conopidă
2 căni de mazăre din conservă, scursă de apă
6 căni de supă de pui organic, săracă în sodiu
2 linguri de melasă de rodii
1 lingură de garam masala
½ cană de nuci caju crude, tocate

Preîncălziţi cuptorul la 180 de grade.

Într-o caserolă rezistentă la foc, încălziţi uleiul de măsline la foc mediu. Adăugaţi puiul. Lăsaţi să se rumenească timp de 5 minute, amestecând ocazional. Adăugaţi ceapa, usturoiul, conopida, mazărea, supa de pui, melasa de rodii şi garam masala. Scuturaţi pentru a amesteca bine. Acoperiţi şi daţi la cuptor pentru 25 de minute.

Înainte de servire, decoraţi cu nuci caju.

Sfatul bucătarului: Aroma plantelor uscate este mai pronunţată dacă sunt adăugate la începutul preparării unei reţete. Ierburile proaspete trebuie adăugate, însă, spre finalul preparării, pentru o aromă puternică.

Sfat util: Garam masala este un amestec de condimente măcinate, precum usturoi, coriandru, chimen, cardamom, fenicul, nucşoară şi piper negru. Este o sursă extraordinară de fitonutrienţi.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 442, carbohidraţi 39 g, fibre 7 g, protein 29 g, grăsimi 21 g, colesterol 38 mg, sodiu 173 mg, calciu 100 mg



Supă indiană de nucă de cocos cu broccoli fiert la abur şi orez brun

Pentru 6 porţii
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 30 de minute

2 căni de boabe de mazăre galbenă
O conservă de lapte de cocos degresat, de 400 de grame
4 căni de supă de legume săracă în sodiu
1 ceapă galbenă mică, feliată
3 căţei de usturoi, zdrobiţi
1 lingură de ghimber proaspăt ras
2 linguriţe de turmeric măcinat
1 linguriţă de sare de mare
4 linguri de coriandru proaspăt tocat
1 mănunchi mijlociu de broccoli, mărunţit şi fiert la aburi
1 ½ căni de orez brun fiert la aburi

Clătiţi boabele de mazăre. Puneţi într-o tigaie mare boabele de mazăre, laptele de cocos, supa de legume, ceapa, usturoiul, ghimberul, turmericul şi sarea. Fierbeţi la foc mijlociu până ce mazărea devine fragedă, aproximativ 30 de minute. Presăraţi

coriandru proaspăt tocat.

Serviți cu broccoli și orez brun fierte la aburi.

Sfatul bucătarului: Atunci când folosiți mazăre și fasole uscată alegeți-le bine, să nu aibă pietricele.

Cantitățile pentru această rețetă pot fi dublate, iar o parte poate fi pusă la congelator, pentru a fi folosită mai târziu, ca prânz sau cină.

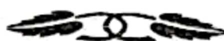
Sfat util: Vindecătorii din antichitate foloseau turmericul ca remediu pentru inflamări. Acest condiment le oferă muștarului și mâncărurilor cu curry culoarea galbenă caracteristică.

Informații nutriționale

Supa de cocos, la porția de 1 cană: calorii 317, carbohidrați 51 g, fibre 18 g, proteine 18 g, grăsimi 6 g, colesterol 0 mg, sodiu 490 mg, calciu 90 mg

Broccoli, la porția de 1 cană: calorii 60, carbohidrați 12 g, fibre 6 g, proteine 4 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 32 mg, calciu 30 mg

Orezul brun fiert la aburi, la porția de jumătate de cană: calorii 110, carbohidrați 23 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 1 g, colesterol 0 mg, sodiu 1 mg, calciu 10 mg



Calcan în crustă de susan cu bok choy fraged și orez sălbatic

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 55 de minute

½ cană de orez sălbatic
250 g de bok choy fraged, mărunțit
¼ cană semințe de susan
1 lingură ulei de susan
Două fileuri de calcan proaspăt, a câte 120 g
2 căței de usturoi, zdrobiți
2 linguri de ghimber proaspăt ras
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat

Clătiți orezul sălbatic și puneți-l într-o cratiță mijlocie, cu 1 ½ căni de apă filtrată. Acoperiți și aduceți la fierbere. Dați focul la mic și fierbeți la aburi aproximativ 50 de minute, până ce apa e absorbită și boabele se deschid. Între timp, tăiați capetele de la bok choy, spălați-l bine și puneți-l deoparte.

Puneți semințele de susan pe o farfurie. Acoperiți ușor calcanul cu 1 linguriță de ulei de susan. Apăsați calcanul pe semințele de susan pentru a forma o crustă. Puneți deoparte.

Cu aproximativ 10 minute înainte ca orezul sălbatic să fie gata, încălziți o tigaie mare, la foc mijlociu spre mare, până ce devine fierbinte. Adăugați celelalte 2 lingurițe din uleiul de susan și scuturați tigaia pentru a distribui uniform cantitatea. Puneți cu grijă calcanul în tigaie. Fierbeți peștele timp de 2-3 minute, fără a-l mișca, pentru a se forma o crustă crocantă, de culoare aurie. Folosind o spatulă, întoarceți cu grijă calcanul pe partea cealaltă

şi rumeniţi-l timp de 2-3 minute. Verificaţi ca peştele să fie bine făcut, adică să se desprindă uşor carnea. Scoateţi calcanul din tigaie şi puneţi-l deoparte, păstrându-l cald.

Adăugaţi în tigaie bok choy, usturoiul şi ghimberul. Amestecaţi bine până ce bok choy începe să îşi schimbe culoarea. Presăraţi sare şi piper. Puneţi pe farfurii bok choy şi orezul sălbatic fiert la aburi şi serviţi cu peşte deasupra.

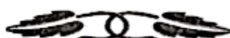
Sfatul bucătarului: Răzătoarele Microplane sunt foarte utile pentru raderea ghimberului. Aceste răzătoare foarte ascuţite au diferite mărimi. Nu trebuie decât să spălaţi ghimberul proaspăt cu apă caldă. Clătiţi bine şi ştergeţi. Atunci când folosiţi o răzătoare Microplane, ghimberul nu trebuie decojit.

Spatulele pentru peşte sunt late şi foarte subţiri şi au lamele pentru ridicarea şi întoarcerea alimentelor delicate.

Sfat util: Orezul sălbatic este de fapt o iarbă de mlaştină cu o textură masticabilă. Este o sursă bună de vitamina B, fier, magneziu, zinc şi fibre. Se foloseşte frecvent ca „opţiune cerealieră" fără gluten, împreună cu quinoa, orezul brun, meiul, amarantul, hrişca şi teff.

Informaţii nutriţionale:

La o porţie: calorii 420, carbohidraţi 39 g, fibre 7 g, proteine 32 g, grăsimi 16 g, colesterol 54 mg, sodiu 224 mg, calciu 180 mg



Pui cu portocală, cicoare şi hrişcă fiartă la aburi

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 30 de minute

3 căni de supă de pui organic, săracă în sodiu
2 linguri de suc de portocale proaspăt stors
Coaja rasă de la 1 portocală
2 linguri de muştar Dijon
¼ linguriţă de condiment all-spice măcinat
5 smochine negre sau verzi proaspete, tăiate cubuleţe
Doi piepţi de pui fără os şi piele, de câte 120 de grame
⅓ cană de hrişcă integrală
4 căni de cicoare proaspătă tocată, fără tulpini, spălată bine şi scursă uşor (sau alte verdeţuri, după dorinţă)

Preîncălziţi cuptorul la 190 de grade.

Amestecaţi 2 căni de supă, sucul de portocale, coaja de portocală, muştarul, condimentul all-spice şi smochinele într-un blender şi faceţi-le piure. Puneţi puiul într-o tavă de copt şi acoperiţi cu sosul de smochine. Coaceţi timp de 30 de minute.

Între timp, într-o cratiţă mică, amestecaţi hrişca şi cana de supă de pui rămasă. Aduceţi la fierbere, acoperiţi şi fierbeţi timp de 15-20 de minute, până ce hrişca devine moale. Puneţi deoparte vasul şi păstraţi-l cald.

Fierbeţi cicoarea într-o cratiţă acoperită, timp de 3-5 minute.

Scurgeţi bine.

Puneţi cicoarea pe farfurii de servit şi aşezaţi deasupra puiul copt. Serviţi cu

hrişca fiartă la aburi.

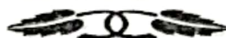
Sfat util: Hrişca este o sământă foarte hrănitoare, din familia rubarbei şi nu are legătură cu grâul. Această cereală delicioasă are un aport important de fibre şi flavonoide şi aduce varietate într-o alimentaţie fără gluten.

Informaţii nutriţionale

Pui cu portocale, la porţia de 85 de grame: calorii 233, carbohidraţi 27 g, fibre 4 g, proteine 27 g, grăsimi 4 g, colesterol 65 mg, sodiu 243 mg, calciu 70 mg

Hrişca, la porţia de ⅔ cană: calorii 113, carbohidraţi 22 g, fibre 3 g, proteine 6 g, grăsimi 1 g, colesterol 0 mg, sodiu 40 mg, calciu 10 mg

Cicoarea, la porţia de 1 ½ cană: calorii 53, carbohidraţi 10 g, fibre 5 g, proteine 5 g, grăsimi 5 g, colesterol 0 mg, sodiu 86 mg, calciu 120 mg



Miel cu legume şi curry cu orez brun fiert la aburi

Pentru 4 porţii
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 50 de minute

1 cană de orez brun
2 linguriţe de ulei de susan
1 ceapă galbenă mijlocie, feliată
1 ardei gras mijlociu, tăiat în fâşii late de 1 centimetru
2 căţei de usturoi, zdrobiţi
1 lingură de ghimber proaspăt ras
¼ linguriţă de pastă roşie de curry (sau mai mult, după gust)
500 de grame de spată de miel fără os, tăiată în fâşii de 2,5 centimetri
1 cană de supă de legume organice, săracă în sodiu
1 cană de lapte de cocos degresat
1 lingură de sos de soia fără gluten, cu o cantitate redusă de sodiu
2 căni de flori de conopidă
4 căni de spanac, clătit în apă şi bine scurs
1 lingură de suc de lămâie verde proaspăt stors
¼ cană de coriandru tocat

Amestecaţi orezul brun şi 2 căni de apă filtrată într-o cratiţă mică. Acoperiţi şi aduceţi la fierbere. Daţi focul la mic şi fierbeţi la abur timp de aproximativ 45 de minute, până ce apa e absorbită şi orezul devine moale.

Când orezul fierbe de 25 de minute, încălziţi uleiul într-o tigaie mare, la foc mijlociu spre mare. Adăugaţi ceapa şi piperul şi prăjiţi până ce legumele încep să se înmoaie. Adăugaţi usturoiul, ghimberul şi pasta de curry şi amestecaţi bine. Adăugaţi carnea de miel şi fierbeţi, amestecând des, timp de aproximativ 3 minute. Adăugaţi supa, laptele de cocos şi sosul de soia şi aduceţi la fierbere. Adăugaţi conopida şi daţi focul la mijlociu spre mic, amestecând ocazional, până ce mielul e pătruns şi conopida e fragedă, aproximativ 10 minute. Adăugaţi spanacul şi sucul de lămâie şi fierbeţi până ce spanacul îşi schimbă culoarea. Serviţi imediat, împreună cu orezul brun fiert la aburi şi decoraţi cu coriandru tocat.

Sfatul bucătarului: Pasta roşie de curry este deosebit de utilă în reţete. Ea conţine un amestec de ardei iuţi, usturoi, iarbă de lămâie şi galanga (un rizom cu un gust asemănător ghimberului).

Sfat util: S-a demonstrat că unele condimente precum ardeii iuţi vă accelerează metabolismul. Totodată, sunt bune şi pentru intestin!

Informaţii nutriţionale

Miel cu legume şi curry, la porţia de 1 ½ cană: calorii 273, carbohidraţi 14 g, fibre 4 g, proteine 27 g, grăsimi 13 g, colesterol 72 mg, sodiu 311 mg, calciu 90 mg

Orez brun fiert la abur, la porţia de ½ cană: calorii 110, carbohidraţi 23 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 1 g, colesterol 0 mg, sodiu 1 mg, calciu 10 mg



Faza I

Gustări

Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude

1 fruct mediu sau 1 cană de fructe
¼ cană de nuci şi/sau seminţe

Consumaţi zilnic. Folosiţi o varietate de nuci, seminţe şi fructe proaspete de sezon.

Informaţii nutriţionale

Fructele proaspete, la porţia de 1 cană sau 1 fruct mediu: calorii 75, carbohidraţi 20 mg, fibre 3 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 5 mg, calciu variabil

Nuci/seminţe, la porţia de ¼ cană: calorii 200, carbohidraţi 7 g, fibre 2 g, proteine 8 g, grăsimi 18 g, colesterol 0 mg, sodiu 5 mg, calciu variabil

Avocado cu lămâie

Decojiţi un avocado, scoateţi-i sâmburele, tăiaţi-l felii şi stropiţi cu suc de lămâie proaspăt stoarsă.

Informaţii nutriţionale

Avocado cu lămâie, la porţia de un avocado: calorii 322, carbohidraţi 17 g, fibre 13 g, proteine 4 g, grăsimi 29 g, colesterol 0 mg, sodiu 14 mg, calciu 20 mg

Pastă de anghinare cu legume crude

Scurgeţi bine o conservă de 400 de grame sau un borcan de 340 de grame de inimi de anghinare şi faceţi-le piure cu ajutorul unui robot de bucătărie, împreună cu 1 linguriţă de ulei de măsline extra-virgin şi 1 linguriţă de ierburi aromatice italiene uscate.

Informații nutriționale

Legume crude, la porția de 1 cană: calorii 40, carbohidrați 7 g, fibre 3 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 20 mg, calciu 20 mg

Sosul de anghinare, la porția de ½ cană: calorii 70, carbohidrați 12 g, fibre 5 g, proteine 3 g, grăsimi 3 g, colesterol 0 mg, sodiu 134 mg, calciu 55 mg

Tahini cu biscuiți cu in

Amestecați 2 lingurițe de suc de lămâie cu 1 lingură de tahini.

Tahini (semințe de susan măcinate) este o pastă care se întinde ca untul de arahide și poate fi folosită ca ingredient la sosuri, marinate, sosurile de fasole și multe altele. Biscuiții cu in adaugă acestui fel de mâncare acizi grași omega-3 și o textură crocantă.

Informații nutriționale

Tahini și biscuiți cu in, la porția de 1 lingură de tahini și 15 biscuiți: calorii 227, carbohidrați 26 g, fibre 5 g, proteine 5 g, grăsimi 13 g, colesterol 0 mg, sodiu 170 mg, calciu 80 mg

Ciocolată amăruie sau boabe de cacao și nucă de cocos proaspătă

Alegeți o ciocolată care conține cel puțin 70% cacao sau boabe de cacao prăjite, scoase din păstaie. Boabele de cacao sunt esența ciocolatei și pot fi adăugate în mâncare sau în produsele coapte, pentru un gust deosebit. Combinația între boabele de cacao și nuca de cocos proaspătă (în secțiunea de produse puteți afla de unde s-o procurați) vă asigură o gustare crocantă, dulce exact atât cât trebuie.

Informații nutriționale

Ciocolata amăruie, la porția de 30 de grame: calorii 149, carbohidrați 16 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 9 g, colesterol 0 mg, sodiu 2 mg, calciu 8 mg

Boabele de cacao, la porția de 2 linguri: calorii 140, carbohidrați 8 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 10 g, colesterol 0 mg, sodiu 2 mg, calciu 8 mg

O nucă de cocos proaspătă, la porția de 5 cm x 5 cm x 2,5 cm: calorii 160, carbohidrați 7 g, fibre 4 g, proteine 1,5 g, grăsimi 15 g, colesterol 0 mg, sodiu 9 mg, calciu 10 mg

Pastă de măsline Tapenade și legume crude

Pentru 6 porții
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 30-45 de minute

Savurați gustul măslinelor și textura crocantă a legumelor crude. Există în comerț și diferite sosuri de măsline.

2 sau 3 căpățâni de usturoi, cu coajă
½ cană de măsline kalamata, fără sâmburi
½ cană de măsline verzi scurse de apă, fără sâmburi
1 lingură de suc de lămâie proaspăt stors
1 lingură de ulei de măsline extra-virgin

Preîncălziți cuptorul la 180 de grade. Puneți căpățânile de usturoi întregi pe o tavă de copt, căptușită cu hârtie de pergament. Coaceți timp de 30-45 de minute până ce usturoiul se rumenește și se înmoaie. Lăsați-l să se răcească. Desfaceți cățeii și stoarceți usturoiul din coaja moale. Măsurați ½ cană de usturoi prăjit.

În robotul de bucătărie, faceți piure usturoiul, măslinele, sucul și uleiul. Serviți cu legume crude (țelină, ardei gras, ridichi Daikon), pe post de sos.

Informații nutriționale

Pastă de măsline Tapenade, la porția de ¼ cană: calorii 106, carbohidrați 8 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 8 g, sodiu 490 mg, calciu 70 mg

Legume crude, la porția de 1 cană: vezi p. 302

Listă de cumpărături pentru faza I

Iată cantitățile totale pentru o săptămână, inclusiv pentru gustările de fructe și legume. Vă recomandăm să cumpărați produse proaspete cel puțin de două ori pe săptămână. Puteți înlocui produse în funcție de sezon și disponibilitate.

Legume

Andive belgiene, 1 căpățână
Ardei grași, 2
Bok choy fraged, 250 g
Broccoli, 1 căpățână
Cartofi dulci, 2
Castraveți, 4
Ceapă verde, 1 legătură
Ceapă: 5 galbene, 2 roșii
Cicoare, 1 căpățână mică (250 g)
Conopidă, 1 căpățână mică sau 750 g
Ghimber proaspăt, o bucată de 8 cm
Ierburi aromatice (legături): rozmarin (1), pătrunjel (1), coriandru (1), tarhon (1)
Lăptucă romană, 1 căpățână mică
Lăptuci Boston, 1 căpățână
Mazăre de zăpadă, 60 g
Măsline: 20 verzi, 10 kalamata
Morcovi, 2 și 1 pachet de morcovi tineri organici, pentru gustări
Muguri de fasole, 60 g
Năsturei, 2 legături
Ridiche Daikon, 1
Ridichi, 1 legătură mică
Rucola, 250 g
Spanac fraged, 250 g
Spanac, 250 g
Sparanghel, 1 legătură (aproximativ 250 g)
Țelină, 1 legătură
Usturoi, 5 căpățâni
Verdețuri fragede diverse, 1 kg

Fructe

Avocado, 3
Banane, 2
Fragi, de orice tip, 1,5 kg
Lămâi verzi, 3
Lămâi, 4
Mere, 3
Nucă de cocos, 1 bucată (5 cm x 5 cm x 1,5 cm)
Pere, 2
Piersici, 2 (sau un pachet congelat de 300 de grame, dacă nu este sezonul lor)
Portocale, 2
Smochine, 5 (verzi sau negre)

Nuci şi seminţe

(Cumpăraţi nuci şi seminţe crude şi păstraţi-le la frigider; aceste cantităţi includ nucile/seminţele pentru gustări.)

Arahide, 125 g
Migdale, 250 g
Nuci caju, 250 g
Nuci de Brazilia, 125 g
Nuci, 250 g
Seminţe de in, 1 pachet de 500 g
Seminţe de pin
Seminţe de susan, 250 g

Carne de pasăre, carne roşie şi peşte

Calcan proaspăt, 230 g
Piept de curcan fript, între 170 şi 230 g
Piept de pui fără oase şi piele, 500 g
Piepţi de pui fără oase şi piele, doi, a câte 120 g
Somon sălbatic, 230 g
Spată de miel fără os, 500 g

Produse congelate

Amestec de fragi congelate, un pachet de 300 g
Creveţi congelaţi, mari, fierţi, 250 g

Produse organice din soia

(Le puteţi găsi în secţiunile de produse şi de produse refrigerate)
Brânză tofu japoneză, 1 pachet
Brânză tofu tare, 1 pachet
Iaurt de soia simplu, neîndulcit, o cutie de 230 g (Nancy's)
Lapte de soia simplu, neîndulcit, 4 litri (o marcă fără gluten, precum Silk)

Cereale integrale (fără gluten)

Aceste cereale vor fi folosite în toate fazele.
Amarant, un pachet de 500 g
Biscuiţi cu in, 1 pachet
Hrişcă, un pachet de 500 g
Orez brun, cu bobul lung, un pachet de 500 g
Orez sălbatic, o cutie de 230 g
Quinoa, 750 g
Tortillas de mălai (cereale încolţite), 1 pachet

Alimente ce pot fi păstrate în cămară

Ciocolată, amăruie, 30 g
Fasole (la conservă): adzuki, 1 conservă; fasole neagră, 1 conservă; mazăre (năut), 1 conservă; fasole albă, 1 conservă; fasole reprăjită vegetariană (fără grăsimi) 1 conservă
Inimi de anghinare, 1 borcan sau Antipasto cu anghinare gata preparat (marcă de alimente naturale)
Lapte de cacao, degresat, 2 cutii
Mazăre galbenă, boabe, 2 căni sau 1 pachet
Praf de cacao, 1 cutie

Produse principale

Aceste produse vor fi folosite în ambele faze și nu se vor afla pe lista de cumpărături pentru faza a II-a pentru că le veți avea deja în cămară.

Boabe de cacao, 1 cană
Melasă de rodie, 1 sticlă
Muștar Dijon, 1 borcan
Oțet de orez, neasezonat, 1 sticlă
Pastă roșie de curry, 1 borcan mic
Sos de roșii cu bucăți de roșii, 1 borcan mic
Sos de soia, sărac în sodiu, fără gluten, 1 sticlă
Supă organică de legume, săracă în sodiu, fără gluten, două cutii de 1 kg
Supă organică de pui, săracă în sodiu, fără gluten, trei cutii de 1 kg
Tahini (pastă de semințe de susan), 1 borcan mic
Uleiuri (cumpărați uleiuri obținute prin presare, la sticle mici și păstrați-le într-un loc răcoros și întunecat)

- Ulei de măsline extra-virgin, 1 sticlă mică
- Ulei de nuci, 1 sticlă mică
- Ulei de susan și de susan prăjit, câte 1 sticlă mică

Unturi de arahide: migdale și nuci caju, câte 1 borcan

Ierburi și condimente

Cumpărați în cantități mici (7 g sau mai puțin), pentru că le veți folosi în diferite rețete din toate fazele și veți adăuga la această listă și alte condimente în faza a II-a.

Boabe de piper negru
Cardamom, măcinat
Chimen, măcinat
Condiment all-spice, măcinat
Condiment italian
Garam masala
Ghimber, măcinat
Muștar uscat
Nucșoară, măcinată
Praf de chili, măcinat
Praf de curry
Sare de mare
Scorțișoară, măcinată
Tarhon, măcinat
Turmeric, măcinat

CAPITOLUL 21
FAZA A II-A: REECHILIBRAȚI-VĂ METABOLISMUL ȘI PĂSTRAȚI-VĂ UN METABOLISM SĂNĂTOS, PENTRU TOATĂ VIAȚA

Acesta este drumul dumneavoastră spre sănătate, echilibru și o greutate optimă. În timpul fazei a II-a vă veți reeduca metabolismul, veți reechilibra hormonii și moleculele care vă controlează apetitul, vă veți calma sistemul nervos, veți reduce inflamările și stresul oxidativ („ruginirea") și veți accelera detoxifierea. Multe persoane pierd între 0,5 și 1,5 kilograme pe săptămână în timpul acestei faze până ce ajung la greutatea optimă.

Planurile de masă și rețetele prevăd consumul unor alimente organice (oricând este posibil), adevărate, bogate în antioxidanți, precum și transmiterea unor mesaje de detoxifiere și anti-inflamare către genele dumneavoastră. *Nu vom număra caloriile, nu vom respecta anumite raporturi între macronutrienți, nu vom calcula gramele de grăsimi sau de carbohidrați* (deși în cadrul Informațiilor nutriționale, pentru fiecare rețetă, vi se oferă densitatea de nutrienți din aceste alimente). Ne vom axa pe alimente care vă accelerează metabolismul și care sunt foarte gustoase. Pentru persoanele cu un stil de viață foarte activ am inclus diverse sugestii și opțiuni rapide.

Aceasta este partea cea mai importantă a programului: reeducarea metabolismului astfel încât organismul să-și recapete sănătatea (slăbirea fiind un efect secundar obținut fără efort). Unul dintre secretele mele este acela că niciodată nu le recomand oamenilor să slăbească. Pur și simplu îi educ, explicându-le cum și de ce metabolismul lor nu funcționează și cum îl pot repara. Le ofer instrumentele de care au nevoie pentru a folosi cele 7 chei către Ultrametabolism.

După ce totul începe să revină la normal, greutatea în plus dispare fără

să trebuiască să-i acordați atenție. Niciodată nu mă concentrez pe kilograme, ci pe probleme! Am scris această carte pentru a-i ajuta pe oameni să remedieze problemele metabolismului lor. Meniurile și rețetele din această secțiune vă ajută să vă reparați metabolismul pe termen lung.

Reintroducerea alimentelor

În această fază, dieta este mai relaxată și liberă și sunt reintroduse anumite alimente. Trebuie să știți ce anume se întâmplă în organismul dumneavoastră în această perioadă. Este posibil ca în faza I a programului să fi eliminat alimente la care erați sensibil sau alergic, însă nu știați acest lucru.

Reintroducerea alimentelor la care sunteți sensibil sau alergic poate declanșa multiple simptome, precum:

- congestii nazale;
- congestii toracice;
- dureri de cap;
- disfuncție cognitivă;
- dureri ale articulațiilor;
- dureri musculare;
- dureri;
- oboseală;
- modificări la nivelul pielii (acnee);
- modificări la nivelul digestiei sau al funcției intestinale.

Ideal ar fi să lăsați să treacă două-trei zile între introducerea principalilor trei alergeni. Pe măsură ce introduceți glutenul, lactatele, ouăle și alte alimente în faza a II-a, monitorizați-vă cu atenție reacția și evitați, timp de douăsprezece săptămâni, alimentele care declanșează oricare dintre aceste simptome. Apoi încercați-le din nou după douăsprezece săptămâni și vedeți dacă aveți vreo reacție. Rețineți că aceste reacții se pot produce chiar și la patruzeci și opt de ore de la consumarea alimentului în cauză. Dacă încă aveți reacții, ar trebui să evitați aceste alimente pe termen lung sau să consultați un medic, un dietetician sau un nutriționist specializat în tratarea alergiilor alimentare.

Puteți păstra un jurnal alimentar pentru a conștientiza mai clar care sunt alimentele ce vă afectează organismul. Folosiți acest jurnal pentru a observa legătura dintre alimente și simptomele fizice precum durerile de cap, congestii ale sinusurilor, oboseala sau problemele digestive. Observați legătura dintre alimentație și dispoziție.

Un jurnal al alimentației și energiei vă ajută să creați o legătură între opțiunile alimentare zilnice, activități, gestionarea stresului și felul în care vă simțiți. Grație acestui jurnal, veți avea o ilustrare permanentă a dispoziției dumneavoastră, a energiei și a kilogramelor pierdute. Acesta este un mod mai practic și accesibil de monitorizare a proceselor prin care treceți, decât pur și simplu să încercați să vi le reamintiți. Am creat un jurnal simplu, pe care îl puteți descărca de pe site-ul http://www.ultrametabolism.com/guide.

Păstrarea unui metabolism sănătos pentru întreaga viață

În această fază începeți să respectați o serie de principii permanente, pentru atingerea și menținerea unei greutăți optime. Primele patru săptămâni ale principiilor Ultrametabolismului – fazele de pregătire și detoxifiere – au condus la o slăbire relativ rapidă pentru majoritatea persoanelor. Noile comportamente și noua relație pe care o veți stabili cu alimentația și stresul vor deveni o a doua natură, iar opțiunile dumneavoastră zilnice privind ceea ce mâncați, când mâncați și unde mâncați vor deveni evidente, grație stării pe care o aveți.

Veți avea în permanență un metabolism sănătos în cazul în care consumați alimente bogate în grăsimi sănătoase, carbohidrați bogați în fibre, cu sarcină glicemică redusă și eliberare lentă, proteine vegetale și o cantitate minimă de produse de origine animală din carne slabă, precum și substanțe chimice și fitonutrienți cu proprietăți antioxidante, anti-inflamatoare, curative și de slăbire. Aceste alimente vor vorbi cu genele dumneavoastră în noi moduri, iar genele dumneavoastră vor răspunde afirmativ.

Aflați ce funcționează pentru dumneavoastră

Pe parcursul dietei trebuie să acordați atenție organismului dumneavoastră și să aflați ce anume funcționează pentru dumneavoastră. Poate că semănați mai mult cu inuiții din Groenlanda și aveți nevoie, în alimentație, de o cantitate sporită de grăsimi sănătoase sau poate semănați cu indienii Pima și pentru dumneavoastră sunt mai utili carbohidrații bogați în fibre. Puteți obține același rezultat, dacă respectați principiile nutriționale de bază care stau la baza Ultrametabolismului.

Respectând această dietă timp de patru săptămâni pe parcursul fazei a II-a, aceste principii vor deveni pentru dumneavoastră o a doua natură. Alegeți alimente de calitate, integrale, adevărate, neprelucrate, dintr-o varietate de surse vegetale și cantități moderate de proteine de origine animală, iar restul va veni de la sine.

Fiți flexibil

Parametrii acestor principii permit o flexibilitate aproape infinită: produse din bucătăria asiatică, mediteraneană, mexicană tradițională, dar și din Orientul Mijlociu. Dar să învățați cum să consumați alimente adevărate reprezintă un proces de descoperire. Pentru că aceste alimente conțin mai multe fibre și mai multe substanțe nutritive, ele sunt mai sățioase și satisfăcătoare. Puteți ajusta porțiile în funcție de necesitățile dumneavoastră. Dacă sunteți bărbat, aveți 175 de kilograme și încercați să slăbiți veți avea nevoie de mult mai multă hrană pe zi decât o femeie de 75 de kilograme, care vrea să dea jos doar 5.

După ce v-ați reconfigurat metabolismul și ați stabilit un model de hrănire și de îngrijire, benefic pentru dumneavoastră, este important să fiți flexibil. Consumați orice mâncare cu încântare și relaxat, chiar dacă este vorba despre o prăjitură cu ciocolată sau despre o înghețată. Acest lucru este minunat pentru suflet și pentru simțuri. Unele persoane pot reacționa într-un anumit fel la unele alimente, așa cum se întâmplă în cazul primului pahar de băutură pentru alcoolici, însă mulți dintre noi se bucură de micile plăceri culinare pe care și le fac din când în când, așa că în secțiunea de rețete am inclus câteva dintre deserturile mele preferate, inclusiv trei deserturi cu ciocolată pe care le puteți savura ocazional. Consumați desertul doar o dată sau de două ori pe săptămână. Dacă vă place mult ciocolata puteți mânca unul-două pătrățele de ciocolată amăruie pe zi. Organismul însuși vă va spune ce anume îi place și ce nu.

Veți fi atras de alimentele care îi plac organismului dumneavoastră și, uneori, aceasta poate însemna aproape orice. Este important să mențineți echilibrul și să găsiți un ritm: doar așa veți avea un metabolism sănătos și o permanentă stare bună de sănătate. Moderația din toate punctele de vedere este un principiu excelent, așa că trebuie să fiți moderat și în ceea ce privește moderația. Simțiți-vă bine.

Vă doresc tuturor sănătate și fericire fără de sfârșit.

Alimente pe care le puteți consuma

Consumați în continuare o mare varietate de alimente organice, integrale, adevărate, neprelucrate. La fel ca și în faza I, aici veți găsi alimentele pe care le puteți consuma și cele ce trebuie evitate, meniurile, rețetele și listele de cumpărături.

Vă voi prezenta în continuare o listă de alimente pe care puteți începe să le consumați în faza a II-a. Probabil veți observa că unele dintre ele se aflau, în faza I, în lista alimentelor ce trebuiau evitate. Acum puteți reintroduce o parte dintre aceste alimente, însă trebuie să vă observați cu grijă reacțiile. Dacă aveți simptome de alergie la unul dintre alimentele reintroduse, renunțați la el pentru o perioadă mai lungă sau definitiv.

Desigur, trebuie să rețineți că sunt permise toate alimentele pe care le-ați consumat în faza I.

Fructe

Fructe uscate (fără sulfiți)
Sucuri de fructe pure, neîndulcite, folosite la gătit

Cereale

Cereale integrale care conțin gluten:

- Alac (grâu)
- Boabe de grâu
- Bulgur (grâu)
- Germeni de grâu, cruzi
- Grâu încolțit integral
- Grâu, grâu integral
- Kamut (grâu)
- Orz, integral sau cu coajă
- Ovăz (tăiat) și tărâțe de ovăz
- Secară, integrală
- Tărâțe de grâu
- Triticale

Produse alimentare fabricate din ingredientele de mai sus, 100% integrale sau încolțite

Fasole

Miso
Tempeh

Carne roșie (carne de vită hrănită cu iarbă) și carne de porc

Mușchi, fără grăsime
Vrăbioară, fără grăsime

Nuci și semințe

Arahide și unt de arahide
Fistic

Grăsimi și uleiuri

Măsline, negre și verzi
Semințe de in (măcinate și sub formă de ulei de semințe de in)
Ulei de avocado
Ulei de măsline (extra-virgin)
Ulei de migdale
Ulei de nuci
Ulei din fruct de palmier
Ulei din germeni de grâu
Ulei din nuci de Macadamia
Ulei din semințe de dovleac
Ulei din semințe de struguri
Ulei din semințe de susan (simple și prăjite)
Unt și ulei de cocos

Lactate (tipuri preferate)
(Alegeți produse lactate organice)

Brânză (de toate tipurile, neprelucrată)
Brânză cu smântână
Brânză de vaci
Iaurt (de vaci, capră, oaie)
Lapte de capră, brânză de capră, iaurt de capră
Lapte de oaie, brânză de oaie, iaurt de oaie
Lapte, 1%, degresat, fără grăsimi
Smântână

Ouă

(Tip omega-3)

Îndulcitori

Miere

Nectar de agave

Alcool

Dacă vă place alcoolul, îl puteți reintroduce, dar limitați-vă la un pahar, de trei-patru ori pe săptămână. Un pahar înseamnă:

- Între 120 și 150 de ml de vin
- 50 de ml de băuturi tari
- 350 ml de bere sau 500 ml de bere ușoară

Alimente ce trebuie evitate

Următoarele alimente trebuie evitate în faza a II-a. O parte dintre acestea trebuiau evitate și în faza I. Evitați în continuare alimentele pe care doriți să le eliminați din dieta dumneavoastră, în fiecare fază a programului.

Cereale

Orez alb

Produse cerealiere care nu provin din cereale 100% integrale sau încolțite

Produse din făină albă

Carne de pasăre

Carne de pasăre cu piele

Produse prelucrate din carne de pasăre

Carne roșie

Carne de la animale hrănite cu grăunțe

Carne de porc

Cârnați

Slănină

Șuncă

Alte tipuri de carne

Toate produsele prelucrate din carne

Ficat şi organe

Băuturi

Băuturi carbogazoase
Băuturi care conţin cafeină (cafea, ceaiuri, băuturi carbogazoase, apă)
Băuturi din fructe şi punciuri de fructe
Ceaiuri instant

Meniuri pentru faza a II-a

Ziua 1

Micul dejun: Pâine de secară integrală, prăjită, cu unt de migdale şi banană (p. 289)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Salată de ou, mărar şi spanac fraged (p. 293)
Gustare: Avocado cu lămâie (p. 276)
Cină: Scoici la tigaie cu sos de piersici şi kiwi, bok choy fraged şi hrişcă fiartă la aburi (p. 298)

Ziua 2

Micul dejun: Cereale din boabe încolţite cu fragi şi lapte de soia (p. 289)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Pită cu salată grecească (p. 294)
Gustare: Iaurt cu fructe proaspete, nucă de cocos mărunţită şi germeni de grâu (p. 305)
Cină: Chili vegetarian cu melasă reziduală, cu salată de verdeţuri fragede şi vinegretă de lămâie (p. 299)

Ziua 3

Micul dejun: Omletă de ouă şi legume cu pâine prăjită din seminţe integrale de in şi fructe proaspete (p. 290)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Plăcinte de somon sălbatic cu salată asiatică de castraveţi şi varză (p. 294)
Gustare: Mix de voiaj pentru Ultrametabolism (p. 306)
Cină: Pui cu crustă de fistic şi zmeură, cu varză furajeră fiartă la aburi şi orez sălbatic (p. 300)

Ziua 4

Micul dejun: Clătite cu soia şi nuci şi sos de căpşune şi banane (p. 291)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Salată cu fasole neagră (p. 295)
Gustare: Batoane cu nuci de Brazilia (p. 306)
Cină: Cotlete de miel cu crustă de muştar cu broccoli şi usturoi (p. 301)

Ziua 5

Micul dejun: Parfe de fragi cu iaurt şi ghimber (p. 292)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Salată de tabouleh cu quinoa (p. 296)
Gustare: Un pătrăţel de ciocolată amăruie
Cină: Halibut în stil cajun cu ardei, frunze de muştar şi cartofi dulci copţi (p. 301)

Ziua 6

Micul dejun: Ovăz cu mere, scorţişoară, in şi nuci (p. 292)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Salată de somon cu wasabi (p. 297)
Gustare: Antipasto (p. 305)
Cină: Fajitas de pui şi legume în tortilla de cereale încolţite (p. 302)

Ziua 7

Micul dejun: Smoothie de fragi (p. 262)
Gustare: Fructe proaspete de sezon, nuci şi seminţe crude (p. 276)
Prânz: Salată de curcan şi curry cu năsturei (p. 297)
Gustare: Unt de migdale cu biscuiţi de in (p. 305)
Cină: Ouă chinezeşti după reţeta doctorului Hyman şi verdeţuri de sezon (p. 303)

Faza a II-a
Rețete pentru micul dejun

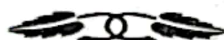
Pâine de secară integrală, prăjită, cu unt de migdale şi banană

Pentru 1 porție
Timp de preparare: 3 minute
Timp de fierbere: 1 minut (la prăjitor)

2 felii de pâine de secară integrală
1 lingură de unt de migdale
1 banană mică, tăiată în felii de 0,5 cm

Informații nutriționale

La o porție: calorii 350, carbohidrați 56 g, fibre 7 g, proteine 10 g, grăsimi 12 g, colesterol 0 mg, sodiu 214 mg, calciu 110 mg



Cereale din boabe încolțite cu fragi și lapte de soia

Pentru 1 porție
Timp de preparare: Mai puțin de 5 minute
Timp de fierbere: 0

¾ cană de cereale din boabe încolțite, bogate în fibre cu conținut redus de zahăr*
¾ cană lapte de soia simplu
½ cană fragi proaspete

Puneți cerealele, laptele de soia şi fragii într-un castron. Poftă bună!

Informații nutriționale

La o porție: calorii 225, carbohidrați 40 g, fibre 10 g, proteine 8 g, grăsimi 4 g, colesterol 0 mg, sodiu 294 mg, calciu 235 mg



* Încercați cerealele Food for Life Ezekiel 4:9, care vă oferă o varietate de boabe încolțite.

Omletă de ouă şi legume cu pâine prăjită din seminţe integrale de in şi fructe proaspete

Pentru 1 porţie
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 10 minute

2 ouă omega-3 întregi
1 lingură de apă filtrată
1 linguriţă de ulei de măsline
1 cană de legume crude asortate tocate (ceapă, ardei graşi, roşii, broccoli, dovlecei, sparanghel, ciuperci)
Un praf de sare de mare (opţional)
Un praf de piper negru proaspăt măcinat (opţional)
2 linguri de sos de roşii
1 felie de pâine prăjită din seminţe integrale de in
1 cană de fructe proaspete de sezon, asortate (fragi, piersici, kiwi, pepene)

Bateţi ouăle şi apa într-un castron mic. Încălziţi o tigaie de 20 cm la foc mediu. Adăugaţi uleiul de măsline şi distribuiţi-l uniform în tigaie. Adăugaţi legumele şi sotaţi-le timp de 5 minute până ce capătă o consistenţă între fragedă şi crocantă. Turnaţi ouăle peste legume şi prăjiţi, amestecând constant, până ce ouăle se încheagă. Presăraţi sare şi piper după gust şi decoraţi cu sos de roşii.

Serviţi cu pâine prăjită din seminţe integrale de in şi fructe proaspete în sezon.

Sfatul bucătarului: Legumele asortate tocate, proaspete, pot fi înlocuite cu cele congelate. Puneţi-le la decongelat în frigider cu o seară înainte de a le pregăti.

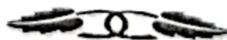
Sfat util: Ouăle omega-3 îmbunătăţite sunt un „aliment funcţional", disponibil la multe supermarketuri. Ele provin de la găini hrănite cu alge sau seminţe de in, acestea fiind sursa originală a acestor grăsimi sănătoase. Reţineţi: „dumneavoastră sunteţi ceea ce au mâncat aceste găini".

Informaţii nutriţionale

Ouă, pe porţie: calorii 222, carbohidraţi 8 g, fibre 3 g, proteine 16 g, grăsimi 15 g, colesterol 423 mg, sodiu 194 mg, calciu 90 mg

Pâine prăjită din seminţe integrale de in, 1 felie: calorii 90, carbohidraţi 15 g, fibre 3 g, proteine 3 g, grăsimi 1 g, colesterol 0 mg, sodiu 140 mg, calciu 30 mg

Fructe proaspete de sezon, 1 cană: calorii 75, carbohidraţi 20 g, fibre 3 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 5 mg, calciu 15 mg



Clătite cu soia şi nuci şi sos de căpşune şi banane

Pentru 4 porţii a câte 3 clătite
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 5-7 minute

1 banană mică
2 căni de căpşune proaspete (sau căpşune decongelate, neîndulcite, cu zeamă)
1 linguriţă de miere
½ cană brânză tofu japoneză uscată
½ cană lapte simplu de soia
2 linguri de seminţe de in măcinate
¾ cană de făină de migdale
½ cană de făină de soia
2 linguriţe de praf de copt
Un praf de sare de mare
1 linguriţă de extract de vanilie
1 ou omega-3 întreg
Ulei din seminţe de struguri pentru pus în tigaie

Amestecaţi la blender banana, căpşunele şi 1 linguriţă de miere, apoi bateţi-le timp de 5-10 secunde, până ce obţineţi un sos gros. Puneţi sosul deoparte, într-un castronel.

Fără a spăla blenderul, amestecaţi brânza tofu, laptele de soia, seminţele de in, făina de migdale şi cea de soia, praful de copt, sarea, vanilia şi oul şi amestecaţi până ce se omogenizează.

Preîncălziţi o tigaie la 200 de grade şi ungeţi-o cu ulei din seminţe de struguri. Turnaţi aproximativ ¼ cană de aluat direct din blender în tigaie, pentru fiecare clătită. Prăjiţi clătitele până ce la suprafaţă se formează bule care se sparg, aproximativ 4 minute. Întoarceţi clătitele şi mai prăjiţi încă 2 minute, până ce sunt bine pătrunse. Serviţi 3 clătite la fiecare persoană, cu ½ cană de sos.

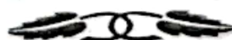
Sfatul bucătarului: Puteţi adăuga fructe proaspete la aluat şi puteţi folosi, la decorare, unt natural de nuci cu puţină miere.

Sfat util: Mierea, unul dintre cele mai cunoscute remedii naturale, este bogată în antioxidanţi. O cantitate foarte mică de miere asigură o dulceaţă potrivită.

Informaţii nutriţionale

Clătite, pe porţie (3): calorii 221, carbohidraţi 13 g, fibre 5 g, proteine 14 g, grăsimi 14 g, colesterol 53 mg, sodiu 79 mg, calciu 250 mg

Sos, la porţia de ½ cană: calorii 66, carbohidraţi 17 g, fibre 3 g, proteine 1 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 3 mg, calciu 20 mg



Parfe de fragi cu iaurt și ghimber

Pentru 1 porție
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

1 cană de iaurt simplu (de soia, vacă sau capră)
¼ linguriță de ghimber uscat sau proaspăt ras
1 cană de fragi proaspete sau congelate
2 linguri de nuci tocate, de orice soi

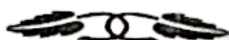
Amestecați iaurtul și ghimberul într-un castronel. Așezați în straturi iaurtul, ghimberul și nucile într-o cupă pentru parfe sau în orice alt fel de pahar înalt. Serviți.

Puteți orna cu germeni de grâu cruzi sau cu semințe de in măcinate.

Sfat util: Combinația de iaurt, fragi și nuci este bogată în fibre, minerale și culturi active, pe care sistemul dumneavoastră digestiv le va adora!

Informații nutriționale

Pe porție: calorii 307, carbohidrați 40 g, fibre 6 g, proteine 17 g, grăsimi 10 g, colesterol 5 mg, sodiu 190 mg, calciu 370 mg



Ovăz cu mere, scorțișoară, in și nuci

Pentru 4 porții
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 45 de minute

4 căni de apă filtrată
Un praf de sare de mare (opțional)
1 cană de ovăz
2 mere cu coajă, fără sâmburi, tăiate cubulețe
1 linguriță de scorțișoară măcinată
4 linguri de semințe de in măcinate
⅓ cană de nuci mărunțite

Aduceți apa și sarea (opțional) la fierbere și amestecați încet ovăzul. Fierbeți până ce ovăzul începe să se îngroașe, aproximativ 5 minute. Dați focul la mic, amestecați merele și scorțișoara și fierbeți 30-40 de minute, până ce preparatul ajunge la consistența dorită. Ornați cu semințe de in măcinate și nuci mărunțite.

Sfat util: Ovăzul tăiat este bogat în fibre solubile sau vâscoase care contribuie la reducere LDL (colesterolul rău) și care vă oferă energie în combinație cu semințele de in, nucile, merele și scorțișoara.

Informaţii nutriţionale

Pe porţie: calorii 282, carbohidraţi 39 g, fibre 8 g, proteine 9 g, grăsimi 11 g, colesterol 0 mg, sodiu 24 mg, calciu 0 mg



Faza a II-a

Reţete pentru prânz

Salată de ou, mărar şi spanac fraged

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 20 de minute

4 ouă omega-3 întregi
2 linguri de ceapă verde tocată fin
2 linguri de mărar proaspăt tocat fin
2 linguri de maioneză de soia
2 linguri de muştar Dijon
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat
3 căni de spanac fraged proaspăt, tăiat şi spălat
1 măr roşu mare, tăiat felii

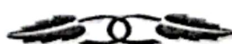
Puneţi ouăle într-o cratiţă mijlocie şi acoperiţi-le cu apă rece. Aduceţi la fierbere, la foc între mediu şi ridicat. Luaţi cratiţa de pe foc, acoperiţi-o şi lăsaţi-o deoparte timp de 15 minute. Apoi luaţi ouăle şi cufundaţi-le în apă îngheţată, pentru a se răci. Când s-au răcit, curăţaţi-le şi tăiaţi-le bucăţi mari.

Amestecaţi într-un castron mijlociu ouăle, ceapa verde, mărarul, maioneza, muştarul, sarea şi piperul. Aranjaţi spanacul şi feliile de măr pe o farfurie pentru salată şi puneţi deasupra salata de ouă.

Sfat util: Mărarul este o garnitură gustoasă şi hrănitoare pentru alimentele bogate în proteine precum ouăle şi peştele, el asigurând fibre şi fitonutrienţi şi având un rol calmant pentru sistemul digestiv.

Informaţii nutriţionale

Pe porţie: calorii 270, carbohidraţi 19 g, fibre 4 g, proteine 15 g, grăsimi 15 g, colesterol 423 mg, sodiu 398 mg, calciu 120 mg



Pită cu salată grecească

Pentru 2 sandvişuri
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 0

½ cană de brânză feta fărâmiţată
1 castravete mic pentru murături (Kirby), decojit şi tăiat cubuleţe
1 roşie de mâncare, tocată
4 linguri de ardei gras verde tocat
4 linguri de ceapă roşie tocată
4 măsline negre, fără sâmburi, tăiate jumătăţi
2 linguriţe de ulei de măsline extra-virgin
4 linguriţe de suc de lămâie proaspăt stors
1 lingură de oregano proaspăt tocat sau o lingură de oregano uscat

Sos:

½ cană de iaurt grecesc simplu
1 linguriţă de mentă proaspătă tocată fin
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt zdrobit

2 pite din grâu integral sau din boabe încolţite

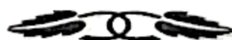
Puneţi brânza, castravetele, roşiile, ardeiul, ceapa şi măslinele într-un castron mijlociu. Adăugaţi uleiul de măsline, sucul de lămâie şi oregano. Puneţi deoparte.

Amestecaţi într-un castronel iaurtul, menta, sarea şi piperul.

Tăiaţi fiecare pită şi deschideţi-o pentru a forma un buzunar. Împărţiţi salata între buzunarele pitelor şi stropiţi cu o lingură de sos de iaurt.

Informaţii nutriţionale

La o pită: calorii 301, carbohidraţi 32 g, fibre 4 g, proteine 13 g, grăsimi 17 g, colesterol 35 mg, sodiu 715 mg, calciu 340 mg



Plăcinte de somon sălbatic cu salată asiatică de castraveţi şi varză

Porţii: 2
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 10 minute

O conservă de 170 g de somon sălbatic, tocat fin
½ cană de ardei roşu, tăiat fin cubuleţe
¼ cană de ceapă verde, tăiată fin cubuleţe
½ cană de ţelină, tăiată fin cubuleţe
¼ cană de făină de soia
2 linguri de coriandru tocat
1 ou întreg, tip omega-3
Un praf de sare de mare (opţional)

Un praf de piper negru proaspăt măcinat (opțional)
1 lingură de ulei de susan

2 căni de varză Napa, mărunțită
1 castravete fără semințe, cu coajă, tăiat felii subțiri
½ cană de ridichi Daikon, tăiate bețișoare
⅓ cană de fasole edamame, decongelată
2 linguri de coriandru proaspăt, tocat
½ linguriță de praf de alge
¼ cană de oțet de orez neasezonat
2 lingurițe de miere
2 lingurițe de ulei de susan prăjit

Într-un castron mare puneți somonul, ardeii, ceapa verde, țelina, făina de soia, coriandrul, oul, sarea și piperul. Amestecați-le și formați șase piroști. Preîncălziți o tigaie la foc mediu spre ridicat. Turnați în ea uleiul de susan și distribuiți-l uniform în tigaie. Adăugați piroștile și prăjiți-le între 3 și 5 minute pe fiecare parte.

Între timp, amestecați într-un castron mare varza, castraveții, ridichile Daikon, edamame, coriandrul, praful de alge, oțetul de orez, mierea și uleiul de susan prăjit. Împărțiți salata pe două farfurii. Puneți plăcintele cu somon peste salată. Serviți.

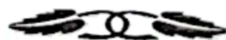
Sfatul bucătarului: Puteți înlocui sandvișurile cu somon sălbatic cu plăcintele cu somon făcute în casă.

Sfat util: Legumele marine precum arame, dulse, hijiki, alge, nori, wakame și altele sunt pline de minerale, inclusiv de iod, element important pentru funcția tiroidiană și pot da gust multor mâncăruri.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 279, carbohidrați 8 g, fibre 3 g, proteine 27 g, grăsimi 16 g, colesterol 143 mg, sodiu 114 mg, calciu 260 mg

Salata de castraveți, la porția de 1 ½ cană: calorii 124, carbohidrați 13 g, fibre 3 g, proteine 5 g, grăsimi 7 g, colesterol 0 mg, sodiu 63 mg, calciu 140 mg



Salată cu fasole neagră

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 15 minute (plus timpul de marinare)
Timp de fierbere: 0

O conservă de 425 de grame de fasole neagră, clătită și scursă de apă
1 cană de porumb organic congelat, decongelat și scurs de apă
12 roșii cherry, tăiate jumătăți
½ cană de ceapă verde tocată
2 căței de usturoi, zdrobiți
½ cană de ardei gras roșu tăiat cubulețe
¼ cană de coriandru tocat
2 linguri de ulei de măsline extra-virgin

3 linguri de suc de lămâie verde proaspăt stors
¼ linguriță de chimen măcinat

Amestecați toate ingredientele într-un castron mare, acoperiți-le și lăsați-le la marinat în frigider timp de câteva ore, înainte de a servi.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 412, carbohidrați 57 g, fibre 18 g, proteine 18 g, grăsimi 15 g, colesterol 0 mg, sodiu 110 mg, calciu 80 mg



Salată tabouleh cu quinoa

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 10 minute (plus timpul de marinare)
Timp de fierbere: 25 de minute

½ cană de quinoa, bine clătită și scursă de apă
1 cană de apă filtrată
3 linguri de suc de lămâie proaspăt stors
3 linguri de mentă proaspătă tocată fin
Un praf de sare de mare
Un praf de piper negru proaspăt măcinat
3 linguri de ulei de măsline extra-virgin
1 cană de pătrunjel proaspăt tocat fin
½ cană de ceapă verde tocată
2 roșii pentru mâncare, tăiate cubulețe
1 cățel de usturoi tocat mărunt
1 cană de mazăre la conservă, scursă de apă

Amestecați quinoa cu apa într-o cratiță mică. Aduceți la fierbere la foc mediu spre ridicat. Acoperiți și fierbeți aproximativ 20 de minute, până ce quinoa se înmoaie și apa este absorbită. Dați focul la mediu și lăsați-o să se fiarbă.

Adăugați sucul de lămâie, menta, sarea, piperul, uleiul de măsline, pătrunjelul, ceapa verde, roșiile, usturoiul și mazărea și amestecați toate ingredientele până ce se omogenizează bine. Acoperiți-le și marinați-le în frigider timp de cel puțin 3 ore, pentru a li se combina gusturile.

Sfatul bucătarului: Această salată este o modificare a rețetei tradiționale de tabouleh, înlocuind bulgurul cu quinoa și adăugând mazăre. Se poate face și cu o cană de tipuri variate de boabe integrale fierte, precum meiul, amarantul, orzul, hrișca sau orezul sălbatic, mai ales dacă le aveți deja.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 468, carbohidrați 53 g, fibre 11 g, proteine 14 g, grăsimi 25 g, colesterol 0 mg, sodiu 88 mg, calciu 150 mg



Salată de somon cu wasabi

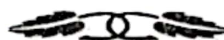
Pentru 2 porții
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 0

O conservă de 170 g de somon sălbatic, bine scurs de zeamă
2 linguri de ceapă verde tocată
1 lingură de ardei gras roșu tăiat cubulețe
1 lingură de țelină tăiată cubulețe
1 linguriță de ghimber proaspăt ras
½ cană de iaurt grecesc simplu
¼ linguriță de praf wasabi sau după gust
2 căni de varză Napa sau bok choy, tocate

Într-un castron mediu, amestecați somonul, ceapa verde, țelina, ghimberul, ardeiul roșu, iaurtul și wasabi. Serviți peste varză Napa sau bok choy tocate.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 225, carbohidrați 17 g, fibre 3 g, proteine 22 g, grăsimi 8 g, colesterol 37 mg, sodiu 164 mg, calciu 370 mg



Salată de curcan și curry cu năsturei

Pentru 2 porții
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 0

170-230 g de piept de curcan fiert, tăiat julien
½ cană de țelină tocată
¼ cană de ceapă roșie tocată
½ cană de struguri roșii fără semințe
½ cană de nuci tocate
½ cană de iaurt simplu fără grăsime
1 linguriță de praf de curry măcinat
2 legături de năsturei, spălați și mărunțiți

Amestecați într-un castron mediu curcanul, țelina, ceapa roșie, nucile, strugurii, iaurtul și praful de curry. Serviți pe un pat de năsturei.

Sfat util: Praful de curry este un amestec de diferite plante anti-inflamatoare, condimente și semințe, precum cardamomul, ardeii iuți, scorțișoara, usturoiul, coriandrul, feniculul, schinduful, nucșoara, piperul, șofranul, turmericul și altele.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 409, carbohidrați 20 g, fibre 4 g, proteine 40 g, grăsimi 20 g, colesterol 84 mg, sodiu 143 mg, calciu 250 mg

Faza a II-a

Rețete pentru cină

Scoici la tigaie cu sos de piersici și kiwi, bok choy fraged și hrișcă fiartă la aburi

Pentru 4 porții
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 10 minute

1 cană de hrișcă
3 căni de supă organică de legume, săracă în sodiu
½ cană de ceapă roșie tocată
1 cană de piersici congelate, decongelate și tăiate cubulețe mici
3 kiwi, decojite și tăiate cubulețe
1 linguriță de miere
1 linguriță de suc de lămâie verde proaspăt stors
¼ cană de coriandru proaspăt tocat
Un praf de sare de mare
1 lingură de ulei de susan
500 g de scoici proaspete, uscate prin ștergere
4 căpățâni de bok choy fraged

Amestecați hrișca și supa într-o cratiță mijlocie. Aduceți la fierbere pe foc mediu-ridicat, acoperiți, dați focul la mic și fierbeți 15-20 de minute. Puneți deoparte pentru ca preparatul să rămână cald.

Amestecați într-un castron mediu ceapa, piersicile, fructele de kiwi, mierea, sucul de lămâie verde, coriandrul și sarea. Amestecați bine.

Încălziți o tigaie mijlocie, la foc mediu, până devine fierbinte. Adăugați uleiul și distribuiți-l uniform în tigaie. Adăugați scoicile una câte una, într-un singur strat. Lăsați scoicile să se prăjească, fără a le amesteca, timp de 2-3 minute, până ce se rumenesc pe partea inferioară. Întoarceți-le cu atenție și prăjiți-le și pe partea cealaltă încă 3 minute. Fierbeți la aburi bok choy-ul fraged, apoi împărțiți-l pe 4 farfurii. Puneți hrișca fiartă și scoicile peste bok choy și ornați cu ¼ cană de sos.

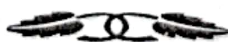
Sfat util: Fructele de kiwi sunt bogate în fibre, potasiu și vitamina C și sunt folosite la salate, sosuri și sosurile chutney, grație aportului lor considerabil de nutrienți.

Informații nutriționale

Scoicile și sosul, la o porție: calorii 272, carbohidrați 27 g, fibre 3 g, proteine 29 g, grăsimi 5 g, colesterol 64 mg, sodiu 324 mg, calciu 160 mg

Hrișca, la porția de ½ cană: calorii 77, carbohidrați 17 g, fibre 2 g, proteine 3 g, grăsimi 1/0 g, colesterol 0 mg, sodiu 3 mg, calciu 10 mg

Bok choy fraged, la porția de 1 cană: calorii 28, carbohidrați 5 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 30 mg, calciu 210 mg



Chili vegetarian cu melasă reziduală, cu salată de verdețuri fragede și vinegretă de lămâie

Pentru 4 porții
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 30 de minute

O conservă de 425 g de fasole roșie
O conservă de 425 g de fasole pinto
Două conserve de 400 g de roșii cu zeamă
½ cană de țelină tocată
1 cană de ceapă galbenă tocată cubulețe
2 linguri de usturoi proaspăt tocat
1 cană de dovlecei curățați, tocați cubulețe
½ cană de ardei roșu tăiat cubulețe
2 căni de supă organică de legume, săracă în sodiu
2 linguri de melasă reziduală
3 linguri de pudră de chili
1 lingură de chimen măcinat
¼ cană de ulei de măsline extra-virgin
2 linguri de suc de lămâie proaspăt stoarsă
2 linguri de oțet balsamic
Un praf de sare de mare (opțional)
Piper proaspăt măcinat
Busuioc proaspăt tocat sau alt condiment, după gust
2 lingurițe de muștar Dijon
8 căni de verdețuri fragede asortate

Amestecați fasolea, roșiile, țelina, ceapa, usturoiul, dovleceii, ardeii, supa, melasa, pudra de chili, chimenul și sarea într-o cratiță mare. Acoperiți și fierbeți la foc mediu-ridicat timp de 20 de minute, până ce legumele sunt bine pătrunse.

Bateți bine uleiul cu sucul de lămâie și busuiocul. Turnați amestecul peste verdeață, într-un castron mare și serviți cu sosul de chili.

Sfatul bucătarului: Faceți o cantitate dublă din această rețetă, congelați-o în porții individuale și o veți avea la îndemână pentru zilele foarte aglomerate.

Sfat util: Melasa reziduală, unul din ingredientele preferate ale bunicii, este un remediu natural și asigură aportul de minerale precum calciul, potasiul și fierul.

Informații nutriționale

Sosul de chili, la porția de 1 cană: calorii 381, carbohidrați 77 g, fibre 24 g, proteine 19 g, grăsimi 3 g, colesterol 0 mg, sodiu 1060 mg, calciu 310 mg

Salata, la porția de 2 căni: calorii 50, carbohidrați 10 g, fibre 3 g, proteine 3 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 69 mg, calciu 70 mg

Vinegreta de lămâie, la porția de 1 lingură: calorii 63, carbohidrați 1 g, fibre 0 g, proteine 0 g, grăsimi 7 g, colesterol 0 mg, sodiu 14 mg, calciu 0 mg

Sfatul bucătarului: Puteți reduce cantitatea de sodiu clătind bine cu apă fasolea de la conservă.



Pui cu crustă de fistic şi zmeură, cu varză furajeră fiartă la aburi şi orez sălbatic

Pentru 4 porţii
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 55 de minute

½ cană de orez sălbatic
1 ½ căni de apă filtrată
1 cană de zmeură proaspătă sau congelată (neîndulcită)
1 lingură de muştar Dijon
2 linguri de suc de lămâie proaspăt stors

4 jumătăţi de piept de pui fără piele şi fără os, aproximativ 500 g
½ cană de firimituri de pâine din cereale integrale
2 linguri de fistic măcinat mare
2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
Un praf de piper alb proaspăt măcinat
Un praf de sare de mare
Frunzele de la 1 căpăţână de varză furajeră (aproximativ 500 g), tăiate şi spălate
2 linguriţe de ulei de măsline

Puneţi orezul sălbatic, apa şi un praf de sare într-o cratiţă de mărime mijlocie şi aduceţi la fierbere. Daţi focul mai mic şi fierbeţi-le acoperite, timp de 55 de minute.

În timp ce se fierbe orezul, amestecaţi zmeura, muştarul şi sucul de lămâie într-un robot de bucătărie sau la blender, până ce se omogenizează. Puneţi sosul într-o tigaie plată, acoperiţi-l şi daţi deoparte.

Puneţi pieptul de pui între două foi de hârtie cerată şi bateţi-l cu un ciocan pentru şniţele până ce ajunge la o grosime de 1 cm. În altă tigaie plată amestecaţi firimiturile de pâine, fisticul, pătrunjelul, piperul şi un praf de sare. Cufundaţi fiecare piept de pui în sos, pentru a-l acoperi pe ambele părţi. Tăvăliţi puiul în amestecul de firimituri de pâine, pentru a-l acoperi complet.

Fierbeţi la abur varza într-o cratiţă mare acoperită, până se înmoaie. Daţi-o deoparte, pentru a rămâne caldă.

Încălziţi uleiul de măsline într-o tigaie mare şi sotaţi pieptul de pui la foc mediu, până ce puiul este pătruns şi crusta este uşor rumenită, 5 minute pe fiecare parte. Serviţi cu varza fiartă la abur şi orezul sălbatic.

Informaţii nutriţionale

Pui cu crustă de zmeură şi fistic, la o porţie: calorii 246, carbohidraţi 14 g, fibre 4 g, proteine 30 g, fibre 8 g, colesterol 65 mg, sodiu 193 mg, calciu 50 mg

Varză fiartă la abur, la porţia de 1 cană: calorii 35, carbohidraţi 7 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 30 mg, calciu 90 mg

Orez sălbatic, la porţia de o jumătate de cană: calorii 83, carbohidraţi 17 g, fibre 3 g, proteine 7 g, grăsimi 1 g, colesterol 0 mg, sodiu 112 mg, calciu 0 mg



Cotlete de miel cu crustă de muştar cu broccoli şi usturoi

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 10 minute

1 lingură de muştar Dijon
1 lingură de rozmarin proaspăt, tocat fin
1 lingură de ceapă eşalotă, tocată
2 linguri de firimituri de pâine din cereale integrale
2 linguri de usturoi tocat
2 linguri de ulei de măsline extra-virgin
Şase cotlete de carne slabă de miel, a câte 60-120 g
3 căni de broccoli tocat (aproximativ 750 g, mărunţit)

Preîncălziţi cuptorul la 250 de grade.

Într-un castron mic, faceţi o pastă din muştar, rozmarin, ceapa eşalotă, firimiturile de pâine, 1 lingură de usturoi şi 1 lingură de ulei de măsline. Frecaţi cu această pastă ambele părţi ale cotletelor de miel, distribuind-o uniform, pentru a acoperi carnea. Coaceţi cotletele 5 minute pe fiecare parte sau până când sunt făcute aşa cum doriţi. Puneţi pe o tavă o bucată de hârtie de pergament. Aşezaţi cotletele pe hârtie, la distanţă de aproximativ 5 centimetri.

Între timp, încălziţi o tigaie mare la foc mediu. Adăugaţi restul de ulei de măsline şi de usturoi. Adăugaţi broccoli-ul şi amestecaţi-l cu uleiul şi usturoiul din tigaie. Prăjiţi timp de 3-5 minute, până ce îşi schimbă culoarea într-un verde strălucitor. Serviţi cu cotletele de miel.

Sfat util: Broccoli sau rapini este un aliment excelent, bogat în fibre, iar gustul său seamănă cu cel al muştarului. Această legumă ajută la detoxifierea ficatului.

Informaţii nutriţionale

Cotlete de miel (1 cotlet), pe porţie: calorii 266, carbohidraţi 8 g, fibre 1 g, proteine 26 g, grăsimi 14 g, colesterol 72 mg, sodiu 210 mg, calciu 50 mg

Broccoli, la porţia de 1 cană: calorii 135, carbohidraţi 7 g, fibre 6 g, proteine 9 g, grăsimi 8 g, colesterol 0 mg, sodiu 129 mg, calciu 270 mg



Halibut în stil cajun cu ardei, frunze de muştar şi cartofi dulci copţi

Pentru 2 porţii
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 45 de minute

2 cartofi dulci mici, curăţaţi şi înţepaţi
1 linguriţă de boia de ardei
1 lingură de oregano proaspăt tocat sau 1 linguriţă de oregano uscat
1 lingură de cimbru proaspăt tocat sau 1 linguriţă de cimbru uscat
½ linguriţă de piper cayenne
Un praf de sare de mare

Două fileuri de halibut din Alaska, a câte 120-170 g
1 lingură de ulei de măsline
1 ardei gras roşu, fără seminţe, tăiat felii subţiri
1 ardei gras verde, fără seminţe, tăiat felii subţiri
1 legătură de frunze de muştar (aproximativ 500 g), tăiate, clătite în apă şi tocate

Preîncălziţi cuptorul la 200 de grade. Coaceţi cartofii până ce devin moi, aproximativ 45 de minute.

Amestecaţi boiaua de ardei, oregano, cimbrul, piperul cayenne şi sarea într-un castron mic. Puneţi peştele pe o farfurie şi acoperiţi-l bine cu amestecul de condimente. Încălziţi 2 linguriţe de ulei de măsline într-o tigaie, adăugaţi ardeii şi frunzele de muştar şi sotaţi totul la foc mediu, timp de 5-7 minute. Adăugaţi restul de ulei de măsline şi peştele. Sotaţi la foc mediu timp de 3-4 minute pe fiecare parte, până ce se rumeneşte şi este pătruns. Serviţi peştele şi legumele cu un cartof dulce copt.

Informaţii nutriţionale

Peşte şi legume, la o porţie: calorii 388, carbohidraţi 10 g, fibre 6 g, proteine 26 g, grăsimi 28 g, colesterol 68 mg, sodiu 145 mg, calciu 120 mg

Un cartof dulce: calorii 100, carbohidraţi 24 g, fibre 4 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 41 mg, calciu 40 mg



Fajitas de pui şi legume în tortilla de cereale încolţite

Pentru 4 porţii
Timp de preparare: 20 de minute (plus timpul de marinare)
Timp de fierbere: 15 minute

2 linguri de suc de lămâie verde proaspăt stors
½ linguriţă de pudră de chili
½ linguriţă de chimen măcinat
1 căţel de usturoi tocat
500 g de piept de pui fără piele şi fără oase, tăiat în fâşii de câte 1 cm, sau 500 g de carne dezosată de pui
2 linguri de ulei de măsline
1 ardei gras verde mediu, tăiat felii subţiri
1 ardei gras roşu mediu, tăiat felii subţiri
1 ardei gras galben mediu, tăiat felii subţiri
1 ceapă galbenă mare, tăiată felii subţiri
Patru tortilla din cereale integrale sau încolţite, a câte 25 cm

Garnituri opţionale

Avocado
Ardei iuţi verzi tocaţi
Smântână cu cantitate redusă de grăsimi
Sos
Brânză mărunţită



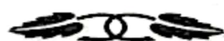
Amestecaţi bine sucul de lămâie verde, pudra de chili, chimenul şi usturoiul într-un castron mediu. Adăugaţi puiul şi lăsaţi-l să se marineze, acoperit, în frigider, timp de cel puţin 3 ore.

Încălziţi uleiul într-o tigaie mare la foc mediu-ridicat şi prăjiţi puiul şi legumele, amestecând din când în când, până ce puiul e bine pătruns şi legumele sunt fragede şi crocante, aproximativ 15 minute. Distribuiţi amestecul pe cele patru tortilla.

Sfat util: Puteţi înlocui puiul din această reţetă cu brânză tofu afumată în coajă de hicori sau cu tempeh, pentru a obţine o masă vegetariană delicioasă.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 404, carbohidraţi 46 g, fibre 7 g, proteine 35 g, grăsimi 10 g, colesterol 68 mg, sodiu 422 mg, calciu 40 mg



Ouă chinezeşti după reţeta doctorului Hyman şi verdeţuri de sezon

Pentru 4 porţii
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 45 de minute

1 cană de orez brun, muiat în apă
2 căni de apă filtrată
12 căţei de usturoi
6 ouă omega-3 întregi
3 linguri de ulei de măsline
O conservă de 400 g de roşii pentru mâncare tocate, sărace în sodiu, cu zeamă
1 linguriţă de ulei de susan prăjit
2 linguriţe de sos tamari fără grâu, sărac în sodiu
1 linguriţă de sos Worcestershire
12 căni de spanac muiat în apă, dar nu uscat

Amestecaţi orezul brun şi apa într-o cratiţă mică. Aduceţi la fierbere, daţi focul la mic şi fierbeţi aproximativ 45 de minute până ce orezul se înmoaie şi apa este absorbită.

În timp ce fierbe orezul, tocaţi mare usturoiul. Bateţi ouăle cu telul. Încălziţi uleiul de măsline într-o tigaie anti-aderentă mare sau într-un wok, la foc mediu. Adăugaţi usturoiul şi fierbeţi timp de 1 minut. Adăugaţi ouăle şi lăsaţi-le să se prăjească fără să amestecaţi, până ce îşi pierd consistenţa lichidă, aproximativ 3-5 minute, apoi întoarceţi-le şi lăsaţi-le să se prăjească şi pe cealaltă parte. Când sunt bine pătrunse, după 2-3 minute, tăiaţi-le în pătrăţele de 3-5 cm. Adăugaţi la ouă roşiile tocate şi zeama lor. Adăugaţi uleiul de susan, sosul tamari şi sosul Worcestershire. Lăsaţi-le pe foc încă 10 minute.

În timp ce ouăle sunt pe foc, fierbeţi spanacul la abur într-o cratiţă mare acoperită. Serviţi ouăle şi sosul cu orezul brun şi spanac fiert la aburi.

Sfat util: Gălbenuşul de ou, condamnat în trecut pentru conţinutul său de colesterol, este bogat în numeroşi nutrienţi precum colina, o fosfolipidă ce este o componentă principală a celulelor, importantă pentru un sistem nervos sănătos.

Informații nutriționale

Ouăle și sosul, la o porție: calorii 250, carbohidrați 10 g, fibre 1 g, proteine 11 g, grăsimi 19 g, colesterol 317 mg, sodiu 221 mg, calciu 100 mg

Spanacul fiert la aburi, la porția de 2 căni: calorii 82, carbohidrați 14 g, fibre 8 g, proteine 5 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 126 mg, calciu 240 mg

Orezul brun, la porția de ½ cană: calorii 108, carbohidrați 45 g, fibre 4 g, proteine 5 g, grăsimi 2 g, colesterol 0 mg, sodiu 10 mg, calciu 20 mg



Faza a II-a

Gustări

Humus de lămâie

Pentru aproximativ 1 ½ căni de humus
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 0

O conservă de 425 g de mazăre, bine scursă de apă
¼ cană de tahini
1 cățel de usturoi tocat fin
½ cană de suc de lămâie proaspăt stoarsă
1 lingură de ulei de măsline extra-virgin
2 linguri de apă
Sare de mare și piper negru proaspăt măcinat (opțional)

Puneți mazărea, sosul tahini, usturoiul, sucul de lămâie, uleiul de măsline și apa într-un robot și amestecați până ce piureul format din ele capătă o consistență groasă și cremoasă. Asezonați după gust cu sare și piper. Ajustați consistența cu suc de lămâie, după gust.

Serviți cu legume crude (morcovi tineri, jicame, ardei grași roșii, țelină, ridichi Daikon).

Informații nutriționale

Humus, la porția de 2 linguri: calorii 93, carbohidrați 10 g, fibre 3 g, proteine 4 g, grăsimi 5 g, colesterol 0 mg, sodiu 98 mg, calciu 40 mg

Legume crude, la porția de 1 cană: calorii 40, carbohidrați 9 g, fibre 3 g, proteine 2 g, grăsimi 0 g, colesterol 0 mg, sodiu 20 mg, calciu 50 mg





Iaurt cu fructe proaspete, nucă de cocos mărunțită și germeni de grâu

Pentru 1 porție
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

O cutie de iaurt simplu, de 200 g
1 cană de fructe de sezon: kiwi, căpșune, mango, tăiate cubulețe
2 lingurițe de nucă de cocos rasă
1 linguriță de germeni de grâu cruzi

Amestecați fructele cu iaurtul, ornați cu nucă de cocos rasă și germeni de grâu.

Informații nutriționale

La porția de 2 căni: calorii 275, carbohidrați 43 g, fibre 5 g, proteine 17 g, grăsimi 5 g, colesterol 5 mg, sodiu 194 mg, calciu 320 mg



Antipasto

Pentru 1 porție
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

8-10 măsline, negre sau verzi
½ cană de ardei roșii copți, scurși de apă
2 inimi de anghinare, scurse de apă
4 inimi de palmier, scurse de apă

Aranjați legumele pe o farfurie și serviți-le.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 131, carbohidrați 20 g, fibre 10 g, proteine 7 g, grăsimi 5 g, colesterol 0 mg, sodiu 520 mg, calciu 170 mg



Unt de migdale cu biscuiți de in

Pentru 1 porție
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

Untul de migdale este un aliment delicios, fabricat din migdale măcinate și poate fi înlocuit cu untul de arahide. Se poate folosi ca ingredient în rețete și împreună cu biscuiți din cereale integrale sau fructe proaspete, de exemplu pe felii de măr.

Informații nutriționale

Untul de migdale, la porția de 1 lingură: calorii 100, carbohidrați 3 g, fibre 1 g, proteine 2 g, grăsimi 9 g, colesterol 0 mg, sodiu 2 mc, calciu 40 mg

Biscuiții de in (Mary's Gone Crackers), la porția de 15 biscuiți: calorii 120, carbohidrați 20 g, fibre 3 g, proteine 3 g, grăsimi 3,5 g, colesterol 0 mg, sodiu 168 mg, calciu 40 mg



Mix de voiaj pentru Ultrametabolism

Pentru 13 porții a câte ½ cană
Timp de preparare: 5 minute
Timp de fierbere: 0

½ cană de afine sălbatice uscate
1 cană de boabe de cacao
1 cană de migdale crude, întregi
1 cană de nuci caju crude, întregi
1 cană de nuci crude, întregi
1 cană de semințe de dovleac crude, decojite
1 cană de semințe de floarea soarelui crude, decojite

Amestecați toate ingredientele într-un castron mijlociu. Păstrați amestecul într-un borcan acoperit, într-un loc răcoros și întunecos.

Sfatul bucătarului: Boabele de cacao sunt prăjite și scoase din teacă. Ele pot fi folosite ca ingrediente în diverse rețete sau ca gustare în sine, atunci când aveți poftă de ciocolată.

Informații nutriționale

La porția de ½ cană: calorii 300, carbohidrați 23 g, fibre 10 g, proteine 13 g, grăsimi 24 g, colesterol 0 mg, sodiu 54 mg, calciu 70 mg



Batoane cu nuci de Brazilia

Pentru 16 bucăți
Timp de preparare: 15 minute
Timp de fierbere: 3 minute

Ulei din semințe de struguri
1 ½ cană de nuci de Brazilia întregi
½ cană de semințe de dovleac crude, decojite

½ cană de migdale mărunțite
½ cană de semințe de floarea soarelui crude, decojite
½ cană de semințe de in măcinate
⅓ cană de afine organice uscate
1 linguriță de scorțișoară măcinată
1 ½ căni de cereale din cereale încolțite, sărace în zahăr și bogate în fibre*
¾ căni de miere
1 cană de unt natural de nuci caju

Ungeți cu ulei din semințe de struguri o tavă de copt de 22x32 cm și dați-o deoparte. Într-un robot de bucătărie, măcinați nucile de Brazilia până ce devin o pudră fină. Puneți-le într-un castron mare. Adăugați semințele de dovleac, migdalele, semințele de floarea soarelui, semințele de in, afinele, scorțișoara și cerealele încolțite. Încălziți mierea și untul de nuci caju într-o cratiță mare, la foc mediu-ridicat, până ce amestecul devine foarte fierbinte și începe să facă bule, timp de aproximativ 3 minute. Turnați peste amestecul din castron și amestecați bine cu o lingură de lemn. Puneți imediat amestecul în tava de copt, apăsând bine (purtați mănuși de cauciuc, dacă aveți nevoie). Lăsați amestecul să se răcească la frigider. Tăiați-l în 16 bucăți. Înveliți fiecare baton în hârtie cerată și păstrați-le în congelator.

Sfatul bucătarului: Aceste batoane sunt o gustare excelentă sau pot fi folosite pentru un mic dejun rapid, împreună cu un fruct.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 377, carbohidrați 30 g, fibre 5 g, proteine 10 g, grăsimi 27 g, colesterol 0 mg, sodiu 25 mg, calciu 170 mg



Faza a II-a

Deserturi

Idei simple pentru deserturi:

Fructe proaspete cu sos natural de ciocolată amăruie
Fructe coapte (vezi mai jos)
Iaurt simplu cu fructe și bucăți de nucă de cocos
Batoane cu nuci de Brazilia (p. 306)

* Încercați cerealele din boabe încolțite Food for Life Ezekiel 4:9 Original.

Fructe coapte

Pentru 3 porții
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 15 minute

Fructe proaspete de sezon: mere, pere, piersici, prune, caise
1 lingură de oțet balsamic
¼ linguriță de cardamom măcinat

Preîncălziți cuptorul la 190 de grade.

Tăiați fructele în cuburi de 3-5 cm. Veți avea nevoie de 4 căni de cuburi. Puneți-le într-o tavă de copt plată. Stropiți cu oțetul balsamic și presărați cardamomul. Coaceți timp de 15 minute sau până ce fructele se înmoaie.

Ciocolată caldă „serioasă"*

Pentru 1 porție
Timp de preparare: 5 minute (plus 20 de minute repaus)
Timp de fierbere: 10 minute

1 cană de lapte de soia neîndulcit sau apă filtrată
4-5 linguri de ciocolată amăruie mărunțită sau Chocolate Springs Mix
Scorțișoară măcinată sau ciocolată rasă, pentru ornare

Încălziți lichidul și turnați aproximativ ¼ cană din el peste ciocolată, într-un castron mic. Bateți până ce se formează o pastă omogenă. Turnați pasta de ciocolată înapoi în lichidul fierbinte și bateți în timp ce aduceți la fierbere. Luați vasul de pe foc și dați-l deoparte aproximativ 20 de minute, apoi reîncălziți-l. Serviți cu scorțișoară sau cu ciocolată rasă.

Puteți ține această băutură în frigider aproximativ 5 zile.

Informații nutriționale

La porția de 1 cană: calorii 430, carbohidrați 45 g, fibre 7 g, proteine 14 g, grăsimi 24 g, colesterol 0 mg, sodiu 138 mg .

Kanten cu fructe (jeleu japonez) cu spumă de migdale

Pentru 12 porții
Timp de preparare: 15 minute (plus timpul de întărire a jeleului)
Timp de fierbere: 2 minute

4 căni de suc de rodie
1 cană de apă filtrată
5 linguri de praf de agar-agar

* Rețetă adaptată după cea a bucătarului Joshua Needleman, creatorul Chocolate Springs Café, din Lenox, Massachusetts (consultați secțiunea de Resurse)

1 linguriţă de extract de vanilie
500 g de afine proaspete
½ mango, decojit şi tăiat felii
3 fructe de kiwi, decojite şi tăiate felii
1 lingură de unt natural de migdale
½ cană de lapte de soia neîndulcit

Puneţi sucul de rodie şi apa într-o cratiţă şi aduceţi la fierbere. Daţi focul la mediu şi adăugaţi praful de agar-agar şi vanilia, amestecând bine până ce se dizolvă. Aşezaţi fructele într-un castron de mărime mijlocie pentru desert. Când s-a răcit amestecul de agar-agar, turnaţi jumătate în castronul cu fructele şi turnaţi restul în alt castron.

Lăsaţi să se răcească până se încheagă. Scoateţi din castron amestecul închegat cu fructe şi puneţi-l în robotul de bucătărie. Adăugaţi untul de migdale şi laptele de soia şi puneţi robotul în funcţiune până ce obţineţi o cremă.

Pentru servire, tăiaţi felii jeleul din castronul fără fructe şi ornaţi cu un bulgăre de spumă de fructe.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 90, carbohidraţi 18 g, fibre 1 g, proteine 2 g, grăsimi 2 g, colesterol 0 mg, sodiu 12 mg, calciu 50 mg

Macaroane cu migdale

Pentru aproximativ 18 bucăţi
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 20-25 de minute

Ulei de nuci sau din seminţe de struguri (pentru ungerea tăvii de prăjituri)
2 ⅔ căni de nucă de cocos neîndulcită, mărunţită
1 cană de migdale crude feliate
¼ cană de nectar de agave
4 albuşuri mari de ouă omega-3

Preîncălziţi cuptorul la 160 de grade. Ungeţi cu ulei 2 tăvi mari de prăjituri.

Într-un castron mare, amestecaţi nuca de cocos, migdalele şi nectarul de agave. Adăugaţi albuşurile de ou, bătând bine. Aşezaţi linguriţe din acest amestec pe tăvile de prăjituri, la aproximativ 5 cm distanţă una de alta.

Coaceţi prăjiturile până se rumenesc, 20-25 de minute. Pentru a le răci, scoateţi-le pe grătare de metal. Păstraţi-le într-un recipient închis ermetic.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 122, carbohidraţi 8 g, fibre 2 g, proteine 2 g, grăsimi 10 g, colesterol 0 mg, sodiu 16 mg, calciu 20 mg

Cea mai bună negresă

Pentru 12 porții
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 20 de minute

1 cană de nuci pecan crude
6 linguri de ulei de nuci plus pentru tava de copt
½ cană de nectar de agave
2 ouă omega-3 întregi
½ cană de cacao pudră
¼ cană de arorut

Preîncălziți cuptorul la 180 de grade. Ungeți cu ulei o tavă de copt cu dimensiunile 20x20x5 cm.

Măcinați în robotul de bucătărie nucile pecan până ce obțineți o pudră. Puneți această pudră într-un castron de mărime mijlocie și adăugați uleiul de nuci, nectarul de agave, ouăle, cacaua și arorutul. Amestecați bine pentru a omogeniza. Turnați în tava unsă, cu dimensiunile 20x20x5 cm.

Coaceți timp de 20 de minute sau până ce, la introducerea unei scobitori, aceasta rămâne curată. Lăsați prăjitura să se răcească, apoi tăiați-o în 12 batoane.

Informații nutriționale

La o porție: calorii 197, carbohidrați 17 g, fibre 2 g, proteine 3 g, grăsimi 15 g, colesterol 35 mg, sodiu 13 mg, calciu 20 mg

Prăjitură cu morcovi și portocale

Pentru 12 porții
Timp de preparare: 20 de minute
Timp de fierbere: 50 de minute

Ulei de nuci
6 ouă omega-3, cu albușurile și gălbenușurile separate
½ cană de nectar de agave
1 ½ căni de piure de morcovi (6-8 morcovi mijlocii)
2 linguri de coajă de lămâie rasă
1 lingură de concentrat de portocale congelat
1 linguriță de ghimber măcinat
3 căni de praf de migdale

Preîncălziți cuptorul la 160 de grade. Ungeți cu ulei o tavă de 22,5 cm, cu fund detașabil.

Bateți gălbenușurile cu nectarul de agave. Adăugați piureul de morcovi, coaja de portocală, sucul de portocale, ghimberul și praful de migdale. Bateți albușurile până se întăresc și adăugați-le ușor la amestecul de morcovi. Așezați cu lingura în tava cu fund detașabil.

Coaceți aproximativ 50 de minute, până ce, la introducerea unui cuțit în centrul

prăjiturii, acesta iese curat. Răciţi prăjitura în tavă aproximativ 15 minute, apoi răsturnaţi-o pe un grătar de metal, pentru a se răci complet.

Informaţii nutriţionale

La o porţie: calorii 230, carbohidraţi 20 g, fibre 4 g, proteine 9 g, grăsimi 15 g, colesterol 106 mg, sodiu 42 mg, calciu 60 mg

Brioşe cu nuci de Macadamia

Pentru 16 brioşe
Timp de preparare: 10 minute
Timp de fierbere: 15 minute

1 cană de unt natural de nuci de Macadamia
1 cană de nuci crude mărunţite (orice soi)
1 cană de lapte de cocos
2 căni de nucă de cocos neîndulcită, mărunţită
3 ouă omega-3 întregi
½ linguriţă de condiment all-spice măcinat
⅓ cană de fructe organice uscate: stafide, afine, mango (opţional)

Preîncălziţi cuptorul la 200 de grade.

Amestecaţi bine untul de nuci de Macadamia, nucile, laptele de cocos, nuca de cocos, ouăle, condimentul all-spice şi fructele (dacă folosiţi) într-un castron mijlociu, până ce se omogenizează. Aşezaţi acest aluat cu lingura în 16 forme de brioşe şi coaceţi timp de 15 minute.

Informaţii nutriţionale
(fără fructele uscate opţionale)

La o brioşă: calorii 225, carbohidraţi 5 g, fibre 3 g, proteine 3 g, grăsimi 23 g, colesterol 35 mg, sodiu 17 mg, calciu 30 mg

Informaţii nutriţionale (cu ½ cană de fructe uscate)

La o brioşă: calorii 235, carbohidraţi 7 g, fibre 3 g, proteine 4 g, grăsimi 23 g, colesterol 35 mg, sodiu 17 mg, calciu 30 mg

Listă de cumpărături pentru faza a II-a

Legume

Ardei graşi galbeni, 1
Ardei graşi roşii 4
Ardei graşi verzi, 3
Bok choy fraged, 4 căpăţâni, 125 g
Broccoli, 2 legături
Cartofi dulci, 2
Castraveţi, 11
Ceapă eşalotă, 3
Ceapă verde, 2 legături
Ceapă, 2 galbene şi 2 roşii
Dovlecei tip Delicata, 1
Frunze de muştar, 1 legătură
Ghimber, proaspăt, o bucată de 8 cm
Măsline, 8 verzi şi 4 negre
Morcovi, 1 pungă de morcovi tineri
Năsturei, 2 legături
Ridiche Daikon, 1
Roşii, 1 pachet de roşii cherry şi 3 roşii de mâncare
Rucola, 250 g
Spanac tânăr, 250 g
Spanac, 750 g
Ţelină, 1 legătură
Usturoi, 2 căpăţâni
Varză furajeră, 1 căpăţână
Varză Napa, 2 căpăţâni
Verdeaţă (legături): pătrunjel 2, mărar 1, oregano 1, mentă piperată 1, rozmarin 1, cimbru 1, coriandru 1, mentă 1
Verdeţuri fragede asortate

Fructe

Afine, 500 g
Avocado, 1
Banane, 2
Căpşune, 500 g
Fragi (orice soi), 1,5 kg
Kiwi, 3
Lămâi verzi, 2
Lămâi, 5
Mere, 4, de orice soi
Pere, 3
Portocale, 2
Struguri roşii fără seminţe, 1 ciorchine
Zmeură, 250 g

Nuci şi seminţe

Fistic, 125 g
Migdale, 500 g
Nuci caju, 125 g
Nuci de Brazilia, 500 g
Nuci, 250 g
Seminţe de dovleac, 250 g
Seminţe de floarea soarelui, 250 g

Carne de pasăre, carne roşie şi peşte

Cotlete de spată de miel, două cotlete a câte 120 g
Creveţi mari, 230 g
Halibut din Alaska, 2 fileuri a câte 120-170 g
Piept de curcan, 170-230 g
Piept de pui dezosat şi fără piele sau carne de pui dezosată, 500 g
Scoici de mare, 500 g

Ouă şi lactate

Brânză feta, 120 g

Ouă organice omega-3, 24 de bucăţi

Produse organice din soia

Brânză tofu japoneză, 1 pachet
Iaurt de soia simplu, neîndulcit, o cutie de 230 g

Lapte de soia simplu, neîndulcit, 1 litru

Lactate

Iaurt grecesc simplu, fără grăsimi, două cutii de 230 g

Iaurt simplu fără grăsimi, două cutii de 230 g

Produse congelate

Amestec de fragi congelate, un pachet de 300 g
Fasole edamame congelată, un pachet de 300 g

Piersici congelate, un pachet de 300 g
Porumb congelat, un pachet de 300 g

Cereale integrale şi produse din cereale integrale

Cereale din boabe încolţite, 2 ¼ căni (1 cutie)
Firimituri de pâine din cereale integrale sau încolţite, ¾ căni
Germeni de grâu, cruzi, 1 cutie

Ovăz tăiat, 1 cană (1 cutie sau un flacon)
Pâine din secară integrală sau in, 3 felii (tip german, dens)
Pite, din boabe integrale sau încolţite, 2
Tortilla din cereale încolţite, 4

Alimente ce pot fi păstrate în cămară

Afine sălbatice uscate, ½ cană
Afine uscate, ⅓ cană
Ardei roşii copţi, 1 borcan
Ciocolată, amăruie, 750 g
Fasole (la conservă): mazăre (năut), 1 conservă; fasole neagră, 1 conservă; fasole roşie, 1 conservă; fasole pinto, 1 conservă
Inimi de anghinare, 1 borcan

Inimi de palmier, 1 borcan
Nucă de cocos, rasă, 2 linguriţe
Roşii pentru mâncare, o conservă de 450 g
Roşii, tăiate cubuleţe, două conserve a câte 400 g
Somon sălbatic, două conserve a câte 170 g

Produse principale

Făină de migdale, 1 pachet de 500 g
Praf de copt, 1 cutie

Sos tamari, sărac în sodiu, 1 sticlă
Extract de vanilie, 1 sticluţă

Melasă reziduală, 1 borcan
Boabe de cacan, 1 cană
Lapte de cocos, slab, 1 cutie
Ulei din semințe de struguri, 1 sticlă mică
Făină de soia, 1 pachet mic
Maioneză din soia, 1 borcan mic
Supă de legume, organică, săracă în sodiu, 1 litru
Sos Worcestershire (vegetarian), 1 sticluță

Ierburi şi condimente

Boia de ardei
Cimbru, uscat
Oregano, uscat
Piper cayenne
Praf de alge
Praf de wasabi



CONCLUZIE

La răscruce de gânduri: reflecții asupra trecutului și viitorului

Ultimii douăzeci de ani au reprezentat pentru mine o călătorie de descoperire. Mai mult decât din orice carte, am învățat lucruri de la pacienții mei și din luptele acestora, punându-le întrebări și ascultându-i cu atenție.

Majoritatea pacienților știau să-mi spună exact cu ce problemă se confruntau, chiar dacă nu știau prea bine de ce lucrurile nu funcționau așa cum trebuia sau cum să le repare. Răbdarea, perseverența, încrederea lor în propria persoană, dorința de a fi sănătoși și de a se simți bine, toate acestea m-au motivat să găsesc răspunsurile la problemele lor. Am adresat tot mai multe întrebări, până ce am aflat aceste răspunsuri.

Grație lor, am citit, am studiat, am întrebat diverși experți și am început să fac cercetări. Rezultatele acestei activități mi-au permis să fac diverse legături între cercetarea științifică și suferințele pacienților mei, dar și să găsesc o serie de soluții importante. Totodată, am putut scrie această carte.

Această carte li se adresează lor, dar și copiilor, victime al căror destin va fi cunoscut, cu adevărat, peste câteva decenii. Trebuie întreprinse modificări urgente, pentru a contracara scăderea tot mai accentuată a speranței de viață și spectrul unei economii distruse de costurile pe care obezitatea le reprezintă pentru sănătate, din cauza faptului că nu dorim să ne asumăm riscul de a face schimbări dificile, costisitoare din punct de vedere politic, la nivelul politicii alimentare și al mediului alimentar.

Povestea obezității se scrie și astăzi și ne așteaptă multe descoperiri impresionante în ceea ce privește sănătatea și metabolismul. Nutrigenomica se află încă la începuturi. Cu toate acestea, cercetările privind modul în care alimentația influențează genele și felul în care putem folosi aceste informații pentru a anula impasul medical în care ne aflăm și a îmbunătăți starea de sănătate a tuturor sunt suficient de complete pentru a schimba în mod drastic criza cu care ne confruntăm, criză referitoare la obezitate și la starea de sănătate. Nu trebuie să le lăsăm copiilor noștri moștenirea unor vieți mai bolnave, mai scurte.

Când mă gândesc la problemele cu care ne confruntăm actualmente, la criza care atinge miezul sănătății, al civilizației, al economiei noastre, dar și „goana noastră după fericire”, îmi amintesc de ceva ce mi-a spus recent prietenul meu Michael Shane. Cred cu tărie că acest lucru este valabil și în ceea ce privește problemele noastre referitoare la obezitate și la starea de sănătate.

„În lume există suficiente informații pentru a rezolva orice problemă”.

RESURSE

Pe următoarele site-uri veţi găsi o gamă variată de produse alimentare organice, produse pentru îngrijirea locuinţei, produse sanitare, produse de bucătărie şi alte resurse valoroase:

Alimente organice esenţiale

The Organic Food Pages
www.theorganicpages.com

Shop by Organic
www.shopbyorganic.com

Oraganics
www.oraganic.com

EfoodPantry.com
www.efoodpantry.com

Organic Provisions
www.orgfood.com

Organic Planet
www.organic-planet.com

Sun Organic Farm
www.sunorganicfarm.com

Shop Natural
www.shopnatural.com

Green for Good
www.greenforgood.com

Produse

Diamond Organics
www.diamondorganics.com
Comandaţi prin poştă produse şi alimente organice de calitate ridicată

Earthbound Farms
www.earthboundfarm.com

Produse organice ambalate, proaspete

Small Planet Foods
www.cfarm.com
Site-ul Cascadian Farms şi Muir Glen, fructe şi legume organice congelate şi la conservă

Maine Coast Sea Vegetables
www.seaveg.com
O mare varietate de legume marine, inclusiv câteva tipuri certificate ca fiind organice

Carne de pasăre, carne roşie, ouă şi lactate

Eat Wild
www.eatwild.com
Site de informare şi comandă pentru produse lactate şi de carne de la animale hrănite cu iarbă

Organic Valley
www.organicvalley.com
Produse organice: carne, lactate, ouă, de la peste 600 de ferme organice deţinute de membri

Peaceful Pastures
www.peacefulpastures.com
Carne roşie şi carne de pasăre de la alimente hrănite cu iarbă, plus produse lactate

Raised Right Poultry
www.raisedright.com
Carne de pasăre organică, certificată, de la păsări hrănite pe păşune

Applegate Farms
www.applegatefarms.com
Carne de pasăre şi carne roşie ambalată, mezeluri

Pete and Gerry's Organic Eggs
www.peteandgerrys.com
Ouă organice omega-3

Stonyfield Farm
www.stonyfield.com
Produse lactate organice certificate şi iaurt de soia

Horizon Organic
www.horizonorganic.com
O varietate de produse lactate organice certificate, inclusiv brânzeturi

Peşte

Vital Choice Seafood
www.vitalchoice.com
O selecţie de somon sălbatic proaspăt, congelat şi la conservă

Ecofish, Inc.
www.ecofish.com
Produse ecologice din fructe de mare și servicii de informare

Crown Prince, Inc.
www.crownprince.com
Conserve de fructe de mare sălbatice, recoltate ecologic și diverse specialități

Sea Bear Smokehouse
www.seabear.com
Somon sălbatic pentru gustări rapide

Nuci, semințe și uleiuri

Barlean's Organic Oils
www.barleans.com
Uleiuri organice și semințe de in măcinate

Omega Nutrition
www.omeganutrition.com
O mare varietate de uleiuri organice, produse din semințe de in și de cânepă

Spectrum Naturals
www.spectrumorganic.com
O gamă variată de uleiuri, oțet, produse din in și resurse culinare, de calitate ridicată

Maranatha
www.nspiredfoods.com
Unturi organice din nuci și semințe

Once Again Nut Butter
www.onceagainnutbutter.com
Unturi organice din nuci și semințe

Fasole și leguminoase

Eden Foods
www.edenfoods.com
O gamă completă de fasole organică uscată și la conservă

Westbrae Natural
www.westbrae.com
O gamă completă de produse organice și vegetariene din fasole (supe, condimente, paste etc.)

ShariAnn's Organic
www.shariannsorganic.com
Fasole organică, fasole reprăjită, supe și multe altele

Cereale

Arrowhead Mills
www.arrowheadmills.com
Cereale integrale, inclusiv multe opțiuni fără gluten

Lundberg Family Farms
www.lundberg.com
Cereale organice și produse fără gluten, precum orezul sălbatic

Alvarado St. Bakery
www.alvaradostreetbakery.com
Produse organice din cereale încolțite

French Meadow Bakery
www.frenchmeadow.com
Produse organice din cereale încolțite

Carl Brandt, Inc.
www.carlbrandt.com
Pâine densă, în stil german, inclusiv pâine din semințe de in și multe altele

Hodgson Mill, Inc.
www.hodgsonmill.com
O gamă completă de cereale integrale, inclusiv multe cereale fără gluten

Seeds of Change
www.seedsofchange.com
Sosuri organice de roșii, sosuri pentru asezonat și multe altele

Edward and Sons Trading Company, Inc.
www.edwardandsons.com
O gamă variată de produse alimentare organice vegetariene, precum miso, sosuri, biscuiți din orez brun etc.

Pacific Natural Foods
www.pacificfoods.com
Supe organice și fără gluten, supe, alimente gata preparate și băuturi

Shiloh Farms Bakery
www.shilohfarms.net
Cereale integrale organice, cereale încolțite și produse fără gluten



Tinkyada
www.tinkyada.com
Paste fără grâu şi gluten

Condimente, garnituri, sosuri, supe şi alte produse de acest gen

Spice Hunter
www.spicehunter.com
O gamă completă de condimente organice

Frontier Natural Products Co-op
www.frontiernaturalbrands.com
O gamă variată de condimente organice, garnituri, prafuri de copt şi extracte, alimente uscate, ceaiuri şi accesorii culinare

Rapunzel Pure Organics
www.rapunzel.com
O selecţie deosebită de condimente precum Herbamare, din sare de mare şi ierburi organice

Imagine Foods
www.imaginefoods.com
Supe şi sosuri organice certificate, fără gluten

Flavorganics
www.flavorganics.com
O gamă completă de extracte organice pure, certificate

Băuturi

Băuturi fără gluten, altele decât cele lactate

Westbrae Westsoy (Lapte de soia neîndulcit)
www.westbrae.com

Imagine Foods (Soy Dream)
www.imaginefoods.com

WhiteWave (Băutură din soia japoneză) www.whitewave.com

Pacific Natural Foods (O selecţie de băuturi din soia, migdale, arahide şi orez)
www.pacificfoods.com

Whole Soy Co. (Iaurt de soia neîndulcit) www.wholesoyco.com

Lundberg Family Farms (Băutura DrinkRice) www.lundberg.com

Ceaiuri organice de plante

Choice Organic Teas
www.choiceorganicteas.com

Yogi Teas
www.yogitea.com

Republic of Tea
www.republicoftea.com

Numi Tea
www.numitea.com

Băuturi alcoolice organice

Organic Wine Works
www.organicwineworks.com

Frey Vineyards
www.freywine.com

Fetzer Vineyards
www.fetzer.com

Ciocolată

Chocolate Springs
www.chocolatesprings.com
O gamă variată de produse de ciocolată de calitate ridicată, inclusiv boabe de ciocolată

Dagoba Organic Chocolate
www.dagobachocolate.com
Produse organice din ciocolată de primă calitate, inclusiv boabe crude de ciocolată

Green and Black's Organic Chocolate
www.greenandblacks.com
Produse organice din ciocolată, comercializate în spiritul concurenţei libere

ANEXA A

UltraMetabolism.com

Despre UltraMetabolism.com

Resurse disponibile pe site-ul meu

1. Chestionare amănunțite, pentru a vă ajuta să personalizați Ultrametabolismul
2. Resurse pentru autotestare
3. Informații detaliate privind analizele de laborator pentru fiecare din cele 7 chei ale Ultrametabolismului
4. Cum puteți interpreta rezultatele propriilor analize
5. Calculatoare pentru determinarea ratei metabolice bazale, a indicelui de masă corporală și a raportului dintre talie și șolduri
6. Liste cu medicii care vă pot ajuta
7. Articole științifice scrise de doctorul Hyman
8. Informații privind cele mai recente cercetări medicale în domeniul metabolismului
9. Recomandări și resurse pentru găsirea celor mai bune suplimente și produse în sprijinul sănătății dumneavoastră
10. Site-uri web pe teme de sănătate, resurse guvernamentale și private
11. Buletin de știri gratuit privind Ultrametabolismul, inclusiv cele mai noi cercetări, rețete și povești ale pacienților
12. Blogul doctorului Hyman
13. Rapoarte detaliate de sănătate
14. Teleseminarii cu doctorul Hyman
15. Tabele de fierbere a cerealelor și fasolei
16. Ghiduri pentru Ultrametabolism: jurnale, rețete suplimentare, un glosar, resurse suplimentare și multe altele la adresa http://www.ultrametabolism.com/guide

ANEXA B

Plante şi suplimente

Remedii din plante

Câteva lucruri despre plante

Calitatea şi efectele benefice ale unei plante depind de terenul pe care a crescut, de modul de recoltare, livrare şi depozitare, de prelucrarea materiilor prime, de modificările suferite de ingredientele active de la o recoltă la alta, de contaminările neintenţionate, precum şi de forma şi de doza în care aceasta este ingerată. Având în vedere aceste variabile, cu greu ne putem închipui că vom găsi o plantă de calitate bună. Ar trebui să ne facem temele, însă prefer să mă bazez pe acele companii care fac temele pentru mine, instituind tot felul de standarde incomode. Vă rog să consultaţi site-ul www.ultrametabolism.com pentru a obţine mai multe informaţii privind sursele optime pentru obţinerea plantelor.

Ashwagandha

Această plantă indiană este folosită frecvent pentru reducerea stresului, ca adaptogen sau pentru întărirea sistemului imunitar. Doza recomandată este de 150 mg, o dată sau de două ori pe zi.

Cacao

Puţină ciocolată amăruie face bine la trup şi la suflet. Ea conţine în abundenţă antioxidanţi, polifenoli cu proprietăţi anti-inflamatoare, feniletilamina care imită moleculele de dragoste din creierul dumneavoastră şi OEA, grăsimea specială care vă accelerează metabolismul.

Capsaicina

Acest extract din piperul cayenne se poate folosi pentru reducerea colesterolului şi a tensiunii arteriale, însă este utilizată frecvent şi ca analgezic topic pentru artrită. Există chiar şi recomandări medicale privind utilizarea topică. Capsulele de piper cayenne sau preparatele care conţin piper cayenne pot fi adjuvanţi utili în tratarea inflamărilor. Doza suplimentară se măsoară în unităţi de căldură, ajungând deseori până la 100.000 pe zi.

Ceaiul verde

Această băutură este consumată foarte frecvent în China şi conţine o clasă de compuşi numiţi polifenoli, un tip de flavonoide, inclusiv epigalocatechinele, care accentuează detoxifierea hepatică şi reduc colesterolul, inflamările şi stresul oxidativ, contribuind la prevenirea cancerului şi a bolilor de inimă. Totodată, este o băutură termogenică şi poate ajuta la accelerarea metabolismului şi la slăbire.

Doza este de aproximativ 240-320 mg de fenoli pe zi. Căutaţi mărci care conţin extract de ceai verde standardizat la 80% polifenoli totali şi 55% galat de epigalocatechină.

Ciulinul laptelui (silimarină)

Ciulinul laptelui este cunoscut şi sub numele de silimarină. Acesta este un vechi remediu natural pentru afecţiunile hepatice, iar diverse studii controlate au arătat că el îmbunătăţeşte funcţia hepatică la persoanele cu hepatită alcoolică şi infecţioasă. Funcţionează prin accentuarea sintezei

glutationei, ca antioxidant şi prin mărirea ratei de regenerare a ţesutului hepatic. Doza standard este de 70-210 mg pe zi. Vă recomand forma standardizată din Germania, care a fost testată în cadrul mai multor trialuri de cercetare.

Enzimele (bromelaina şi alte enzime proteolitice)

Bromelaina este cea mai cunoscută enzimă anti-inflamatoare. Se găseşte în tulpinile de ananas şi ajută la remedierea multor probleme de inflamare, precum traumele şi leziunile musculare, dar şi în caz de astmă, artrită şi colită. Doza este de aproximativ 600 mg pe zi, distribuite la mai multe mese. Se va administra o capsulă cu specificaţia minimă 2000 GDU.

Ghimberul

Această plantă este binevenită la mesele dumneavoastră zilnice (dar nu neapărat în prăjiturile de turtă dulce, în berea de ghimber sau în plăcinta de dovleac!). Poate ajuta la subţierea sângelui, reducerea colesterolului şi la prevenirea greţurilor, dar funcţionează şi ca anti-inflamator. Folosiţi ghimberul proaspăt la gătit sau luaţi între două şi patru capsule de 500 mg de ghimber pe zi. Puteţi lua de asemenea extracte standardizate la 5% gingeroli sau puteţi folosi ghimberul la mâncare, în fiecare zi.

Ginsengul

Panax ginseng – chinezesc sau corean

Panax quinquefolius – ginseng american

S-a demonstrat că ginsengul poate ajuta la reglarea insulinei şi la ameliorarea nivelului de zahăr din sânge, poate întări imunitatea şi funcţia adrenală, dar şi capacitatea dumneavoastră de a face faţă stresului. Se vor administra 200 mg de extract standardizat, de două ori pe zi.

Ginsengul siberian

Acest tonic arctic a fost utilizat de cosmonauţii ruşi pentru a-şi întări sistemul mintal şi imunitar în timpul călătoriilor prin spaţiu. Este mai puţin stimulent decât ginsengul chinezesc sau american şi poate fi un tonic adrenal şi imunitar foarte bun, dacă este utilizat regulat. Doza este de aproximativ 200 mg de extract standardizat, de două-trei ori pe zi.

Lemnul dulce

Chinezii, grecii şi amerindienii folosesc de secole lemnul dulce ca plantă medicinală. Lemnul dulce are un puternic efect anti-inflamator, datorat principalei sale componente chimice, glicirizina. Aceasta ajută la echilibrarea glandei adrenale şi are proprietăţi antivirale. Desigur, nu ne referim aici la mâncărurile nesănătoase care conţin lemn dulce. Luaţi între trei şi şase capsule pe zi, însă aveţi grijă dacă tensiunea dumneavoastră arterială este ridicată sau dacă reţineţi lichidele. Trebuie să urmăriţi aceste efecte secundare, însă prezenţa lor este chiar favorabilă pentru persoanele cu epuizarea adrenalei, manifestată prin hipotensiune arterială şi ameţeli. Doza este de 900 mg pe zi.

Quercitina (coaja de legume şi fructe)

Quercitina este regina bioflavonoidelor. Acest puternic bioflavonoid vegetal din ceapă, usturoi şi fructe are proprietăţi anti-inflamatoare şi antihistaminice. Acţionează parţial prin prevenirea eliberării de histamină din mastocite (leucocite speciale care conţin histamine) şi poate ajuta la ameliorarea alergiilor alimentare şi ambientale. Pentru alergiile alimentare, se vor administra 500 mg, cu cincisprezece minute înainte de masă, pentru reducerea reacţiilor alergice.

Rhodiola

Acest nou venit în lumea plantelor adaptogene mai este numit şi rădăci-

na arctică. Are puţine efecte secundare, dezvoltă energia şi măreşte rezistenţa la stres. Doza este de 100-200 mg, de două ori pe zi, standardizat la 3% rosavină.

Schinduful

Seminţele de schinduf, făcute pudră şi administrate în cantităţi relativ mari (25-50 de grame pe zi) pot reduce semnificativ nivelul de zahăr şi de grăsimi din sânge. Şi cantităţile mai mici pot fi utile. Această plantă poate fi foarte utilă pentru persoanele care au probleme cu zahărul.

Scorţişoara

Conform unor studii recente, scorţişoara contribuie în mod semnificativ la normalizarea nivelului de zahăr din sânge la persoanele cu diabet, în doze de 1-2 grame. Se poate lua ca supliment, sub formă de capsule. Atenţie, însă, nu are aceste efecte benefice dacă este consumată cu pâine prăjită franţuzească!

Turmericul

Acest condiment de culoare galbenă se găseşte de regulă în curry sau în orezul galben. Poate fi un aliat de nădejde împotriva inflamărilor şi a stresului oxidativ şi poate ajuta la ameliorarea multor stări de inflamare. Doza este de aproximativ 400-1200 mg/zi de curcumină, aceasta fiind ingredientul activ.

Adaosul de suplimente

Câteva lucruri despre suplimente

Există multe suplimente speciale care comportă beneficii multiple, în cadrul mai multor chei ale Ultrametabolismului. Acest lucru se întâmplă deoarece organismul nostru funcţionează cu anumite materii prime, iar când situaţia se înrăutăţeşte (de exemplu în cazul bolilor sau al obezităţii), este nevoie de mai multe materii prime de acest gen, pentru a putea face faţă solicitărilor. Nu am repetat mereu suplimentele, în cadrul fiecărui capitol, ci am preferat să le evidenţiez în capitolul în care aduc cele mai mari beneficii. Reţineţi că unele suplimente speciale pot contribui la reducerea inflamărilor şi a stresului oxidativ, la îmbunătăţirea funcţiei mitocondriale şi la detoxifiere.

Acetil L-carnitina

Acesta este un alt aminoacid important care ajută la transportarea grăsimilor în mitocondrii, pentru a le arde. Persoanele care întâmpină probleme genetice cu mitocondriile (persoanele diabetice sau cu rezistenţă la insulină) pot apela la această substanţă nutritivă. S-a constatat că ea previne deteriorarea şi îmbunătăţeşte activitatea mitocondriilor în cadrul procesului de îmbătrânire.

- 500-2000 mg pe zi

Acidul alfa lipoic

Acidul alfa lipoic este un puternic antioxidant şi accelerator al metabolismului, care reduce nivelul de zahăr din sânge şi previne complicaţiile diabetice. El contribuie la reciclarea antioxidanţilor, inclusiv a vitaminelor C şi E şi a beta carotenului, pentru anihilarea radicalilor liberi. Totodată, acest acid este important ca sistem de apărare antioxidant pentru mitocondrii şi contribuie la îmbunătăţirea metabolismului energiei.

- 100-300 mg de două ori pe zi, pentru a îmbunătăţi rezistenţa la insulină

AGL sau acidul gama-linolenic (uleiul din primula de seară)

Aceasta este una dintre grăsimile omega-6, esenţiale şi utile, pe care organismul dumneavoastră nu le poate produce. Ajută la reducerea inflamărilor, a tensiunii arteriale şi a colesterolului şi poate îmbunătăţi metabolismul grăsimilor la persoanele

cu diabet. Administrarea a 1 sau 2 g de ulei din primulă de seară reprezintă o metodă bună de a obține acești acizi grași esențiali.

- Unul sau două grame de ulei din primulă de seară, de două ori pe zi, pot reduce inflamările și pot îmbunătăți metabolismul.

Aminoacizii: blocurile de bază ale proteinelor

Unii aminoacizi reprezintă o parte importantă a ciclului de producere a energiei din mitocondrii. Totodată, ei ajută la detoxifiere. Este importantă prezența unei cantități suficiente din aceste substanțe. Suplimentele pot ajuta și ele uneori.

Luați câteva grame de pudră echilibrată de aminoacizi, pe zi, sau:

- **taurină** 500 mg de două ori pe zi și glicină 500 mg de două ori pe zi, pentru a ajuta la detoxifiere.
- **arginină**, un aminoacid esențial care ajută la dilatarea arterelor, îmbunătățește fluxul sanguin, reduce tensiunea arterială și îmbunătățește rezistența la insulină. Doza este de 500-2000 mg pe zi.
- **acid aspartic combinat cu magneziu** 200-400 mg pe zi, pentru a accelera producția de energie din mitocondrii.

Bioflavonoidele (citricele, coaja de pin, semințele de struguri, ceaiul verde)

Acești compuși sunt principalii compuși sau pigmenți din plante, aproximativ 4000 în total, care oferă culoare plantelor. Sunt combinate frecvent cu vitamina C în cadrul suplimentelor, pentru a li se preveni distrugerea sau oxidarea. Printre compușii bogați în bioflavonoide se numără citricele, gingko biloba, afinele, genisteina din soia, roșul vin (resveratrol) și ceaiul verde (catechinele). Toate acestea pot fi folosite în alimentație sau ca suplimente, pentru a reduce inflamările și stresul oxidativ.

Iată câteva din cele mai importante bioflavonoide:

- ***Quercitina*** - regina bioflavonoidelor. Acest puternic bioflavonoid vegetal din ceapă și usturoi are proprietăți anti-inflamatoare și anti-histaminice. Acționează parțial prin prevenirea eliberării de histamină din mastocite (leucocite speciale care conțin histamină) și ajută la ameliorarea alergiilor alimentare și ambientale. Pentru alergiile alimentare, luați 500 mg cu aproximativ cincisprezece minute înainte de masă, pentru a reduce reacțiile nedorite.
- ***Picnogenolul sau extractul de semințe de struguri*** care conține bioflavonoide anti-inflamatoare și antioxidante puternic, numite proantocianidine. Doza este de 50-300 mg pe zi.
- ***Rutina*** este un bioflavonoid puternic, util pentru tratarea inflamărilor vaselor de sânge.

Coenzima Q10

CoQ10 are un rol foarte important la nivelul mitocondriilor implicate în producerea de energie și ajută la accelerarea metabolismului. Totodată, ea funcționează ca antioxidant. Persoanele care iau medicamente pentru reducerea colesterolului (statine) au un nivel redus de CoQ10, deoarece aceeași fază a organismului care produce colesterol produce și CoQ10. În boala Parkinson, mitocondriile sunt afectate de către toxine. S-a demonstrat că această coenzimă reduce sau oprește evoluția bolii Parkinson, dacă este administrată în doze ridicate (1200 mg pe zi), fără niciun efect secundar.

- 50-122 mg pe zi

Creatina pudră

Creatina este un alt aminoacid sau bloc de bază al proteinelor, utilizat pentru producerea de energie în mitocondrii. Este folosită de regulă de culturişti, pentru a-şi mări masa musculară. Cercetările recente au demonstrat eficacitatea ei în păstrarea sau mărirea masei musculare în cazul pacienţilor cu atrofii musculare, precum distrofia musculară şi SLA (scleroza laterală amiotrofică sau boala lui Lou Gehrig). Poate fi utilizată pentru dezvoltarea muşchilor, pentru a căpăta forţă şi pentru a ajuta mitocondriile să producă energie.

- 2-4 grame pe zi

D-riboza

Acest zahar este materia primă pentru producţia de energie şi crearea de ATP în celule. El vă ajută mitocondriile să genereze mai multă energie, carnitină, CoQ10 şi magneziu. Îl puteţi găsi sub formă de pudră.

- Doza este de 5 grame amestecate cu apă, o dată sau de două ori pe zi

Magneziul

Magneziul este cel mai important mineral cu rol de relaxare. În perioadele de stres, în urină se excretează mai mult magneziu. Dacă avem deficienţă de magneziu vom fi încordaţi din toate punctele de vedere: vom avea dureri de cap, constipaţie, palpitaţii, crampe musculare şi vom fi tot mai nervoşi. Multe persoane au nevoie de un aport suplimentar de magneziu.

- Dacă sunteţi constipat frecvent, luaţi citrat de magneziu, 150 mg, o dată sau de două ori pe zi. Dacă aveţi un stomac sensibil şi scaune moi, luaţi glicinat de magneziu, 150 mg, o dată sau de două ori pe zi. Dacă luaţi o doză prea mare şi aveţi scaune moi, reduceţi doza.

N-acetilcisteina (NAC)

Această moleculă derivată dintr-un aminoacid conţine sulf şi este o verigă importantă în procesul prin care organismul produce glutationă. De fapt, se foloseşte în spitalele de urgenţă pentru tratarea supradozelor de Tylenol şi a disfuncţiilor hepatice, dar şi pentru prevenirea disfuncţiilor renale la pacienţii din spitale care sunt supuşi unor analize cu raze X sau unor angiograme cu coloranţi, care pot afecta rinichii. Administrarea sa ca supliment poate mări nivelul de glutationă din organism, aceasta fiind unul dintre principalii antioxidanţi care pot proteja mitocondriile.

- 500-2000 mg pe zi

NADH

Aceasta este o altă moleculă cu dimensiuni mici, produsă de organism, care poate fi prezentă în cantitate insuficientă. Ea face parte din procesul critic de producere a energiei în mitocondrii şi a fost folosită în mod eficient la pacienţii cu sindromul oboselii cronice, o stare în care mitocondriile sunt intoxicate şi nu mai funcţionează corect. Poate avea un efect de mărire a energiei şi a stării de atenţie, precum cafeina, însă fără a provoca tremur.

- 5-20 mg pe zi

PGX (PoliGlicopleX) sau fibra din rădăcină de konjac

Aceasta este o superfibră specială, foarte vâscoasă, care absoarbe grăsimile, zahărul şi apa din intestin şi reduce sarcina glicemică globală a alimentelor pe care le consumaţi. Consider că aceasta este o modalitate unică, puternică, sigură de a slăbi şi de a reduce nivelul de zahăr din sânge şi de colesterol la mulţi pacienţi.

- Luaţi 2-4 capsule înainte de fiecare masă.

Probioticele

Probioticele se găsesc în alimentele fermentate precum iaurtul, însă, pentru

a obţine cantităţi optime, puteţi folosi suplimente probiotice, care includ lactobacillus acidophilus, lactobacillus rhamnosis şi bifido bacteria. Prin restabilirea florei intestinale normale, ele reduc activarea imună globală şi s-au dovedit a fi eficiente în multe afecţiuni inflamatorii precum astmul, eczemele, rinita şi boala inflamatorie a intestinului. Funcţionează prin echilibrarea ţesutului limfoid asociat mucoasei intestinale (GALT).

Se găsesc în secţiunea de alimente refrigerate a celor mai multe magazine cu mâncăruri sănătoase.

- ❖ Căutaţi capsule care conţin între 5 şi 10 miliarde de organisme vii. În cazul unor stări inflamatorii severe se folosesc frecvent şi doze mai mari.

Vitaminele complexului B

Pe măsură ce creşte stresul, creşte şi nevoia noastră de vitamina B. Aceasta ne ajută să îmbunătăţim metabolismul hormonilor de stres, astfel încât să-i putem elimina. Aceste vitamine sunt incluse în multivitaminele de bază, însă administrarea unui complex suplimentar de vitamina B, în perioadele cu stres accentuat, poate fi foarte utilă.

Vitamina C super-tamponată, cu ascorbaţi minerali

Noi, oamenii, nu avem capacitatea de a ne creşte producţia de vitamina C aşa cum fac cea mai mare parte a mamiferelor, în condiţii de stres. Un aport suplimentar de vitamina C este util pentru glandele adrenale şi pentru sistemul imunitar atunci când vă confruntaţi cu stresul. În timpul oricărei stări de toxicitate creşte necesarul de vitamina C. Totodată, s-a demonstrat că persoanele cu un nivel mai ridicat de vitamina C excretează mai multe metale grele (plumb, mercur).

- ❖ 1000-4000 mg pe zi sub formă de pudră, capsule sau tablete, în perioade de detoxifiere sporită. Poate provoca scaune moi, caz în care trebuie să reduceţi doza sau să întrerupeţi administrarea ei.
- ❖ Luaţi 500-1000 mg, de două ori pe zi.

Zincul

Zincul este important pentru aproape orice funcţie a organismului, dar şi pentru funcţionarea normală a glandelor adrenale, pentru modularea hormonilor de stres şi pentru susţinerea sistemului imunitar. Totodată, el reprezintă una din cele mai frecvente deficienţe nutriţionale la nivel mondial. Multivitaminele asigură necesarul de bază, însă stresul suplimentar măreşte nevoia de zinc.

- ❖ Luaţi un supliment de 15-30 mg de zinc pe zi. Formele ideale sunt citratul de zinc, picolinatul, aspartatul sau chelatul.

ANEXA C

Activarea răspunsului de relaxare

(Consultați www.ultrametabolism.com pentru mai multe resurse)

Aveți la dispoziție numeroase resurse minunate pentru a vă activa răspunsurile de relaxare și a reduce stresul. Iată mai jos câteva locuri de unde puteți achiziționa CD-uri și produse de întreținere precum instrumentele de biofeedback și saunele.

Health Journeys
www.healthjourneys.com
Resurse pentru auto-vindecare, inclusiv casete cu imagini controlate

Natural Journeys
www.naturaljourneys.com
DVD-uri și videoclipuri pentru un stil de viață sănătos: pilates, yoga, tai chi, fitness, meditație și auto-vindecare

The Relaxation Company
www.therelaxationcompany.com
CD-uri cu muzică pentru relaxare

Mental Yoga
www.mentalyoga.com
Un nou proces cognitiv care vă învață să înțelegeți și să transformați modelele de gândire care provoacă stresul (și conduc la boli și la îngrășare). Aceste lucruri pot fi învățate online.

Casete și resurse pentru yoga, respirație și meditație

Padma Media: Produse care susțin o viață conștientă
www.padmamedia.com

Instrumente pentru o viață sănătoasă și relaxare

Resperate
www.resperate.com
Un mic dispozitiv personal pentru biofeedback, pentru a vă învăța să vă relaxați

Sunlight Saunas – sursă de saune cu infraroșii
www.sunlightsaunas.com

Pangea Organics
www.pangeaorganics.com
Produse organice de îngrijire personală

MULȚUMIRI

A scrie o carte seamănă cu a creşte un copil. Asemenea unui copil, o carte vă aduce numeroase bucurii, dar şi încercări dificile. Asemenea unui copil, sute de persoane se implică în creşterea sa, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Pentru a scrie această carte a fost nevoie de o întreagă comunitate. Această comunitate cuprinde toţi oamenii de ştiinţă care au lucrat din greu pentru a înţelege misterele organismului uman şi toţi pacienţii care au avut încredere în mine, iar apoi au lucrat împreună cu mine pentru a găsi răspunsurile la problemele lor de sănătate şi greutate. M-au învăţat mai multe decât şi-au dat seama.

Agentul meu, Richard Pine, a îndrumat încă de la început scrierea acestei cărţi, cu răbdare, claritate, spirit de analiză şi o sinceritate deosebită. Beth Wareham, editorul meu şi toţi prietenii mei de la Simon and Schuster m-au susţinut de la început şi până la final. Marc Stockman m-a ajutat, neobosit, cu entuziasm, să subliniez importanţa acestor informaţii, astfel încât ele să fie mai utile pentru toată lumea. Iar Spencer Smith m-a ajutat să le modelez, cu umor şi răbdare. Sonya Irish m-a ajutat să-mi creionez principiile, de-a lungul a sute de documente de cercetare. Iar mama mea, Ruth, a citit fiecare cuvânt, ca să fie sigură că nimeni nu va avea neclarităţi.

Numărul persoanelor care m-a ajutat depăşeşte o sută şi, din păcate, nu-i pot aminti pe toţi aici. Ştiţi cine sunteţi. Vă mulţumesc, vă mulţumesc, vă mulţumesc. Trebuie să menţionez câteva persoane deosebite care m-au inspirat, m-au ajutat şi m-au susţinut: Jeff Bland, Sidney Baker, prietenii mei de la Institutul de Medicină Funcţională, Mel şi Enid Zuckerman şi Jerry Cohen, Richard Butler, David Ludwig, Marc David, David Piver, Jonathan Kalman, David Eisenberg, Peter Libby, iar lista poate continua.

Le mulţumesc lui Kadan Swift, Andrea Bushey, Marie Breen şi Katie Breen, pentru că au încercat şi au gustat toate reţetele. Ajutorul lui Laurie Erickson, concretizat în idei pentru reţete şi acordat cu mare entuziasm, a fost unul nepreţuit.

Viaţa mea nu ar fi fost la fel dacă n-ar fi existat Kathie Swift, nutriţionista şi colega mea de conspiraţie. Ea a fost prima persoană care m-a inspirat să adresez întrebările ce au condus la scrierea acestei cărţi. Ajutorul şi munca ei neobosită, devotamentul faţă de pacienţii noştri, faţă de hrană şi faţă de această carte, manifestat în nenumărate feluri, au fost esenţiale pentru această creaţie. Mulţumesc.

În final, trebuie să mulţumesc mai ales familiei mele, care mi-a respectat pasiunea şi a acceptat toate neajunsurile implicate de aceasta (trezitul devreme, culcatul târziu, absenţa de acasă). Nu aş fi reuşit să ajung aici fără dragostea voastră, fără încrederea voastră în ceea ce fac eu. Vă mulţumesc, Pier, Rachel, Misha, Thor, Ace şi Max.

NOTE

Epigraf

1. Bennett WI. Beyond overeating. *NEJM.* 1995; 332:673-674.
2. Bjorntorp PA. Overweight is risking fate. *Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 1999 Apr; 13(l):47-69. Review.

Introducere

1. Eckel R. The dietary approach to obesity: Is it the diet or the disorder? *JAMA.* 2005; 293(1).-96-97.
2. Hyman M. Paradigm shift: The end of "normal science" in medicine. Understanding function in nutrition, health, and disease. *Altern Ther Health Med.* 2004 Sep-Oct; 10(5).
3. Mokdad AH. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA* 2004; 291:1238-1245.
4. Fontaine KR, Redden DT, Wang C, Westfall AO, Allison DB. Years of life lost due to obesity. *JAMA.* 2003 Jan 8;289(2):187-193.
5. Sarlio-Lahteenkorva S, Rissanen A, Kaprio J. A descriptive study of weight loss maintenance: 6 and 15 year follow-up of initially overweight adults. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 Jan; 2 4(l):l 16-22.
6. Dansinger ML, Gleason JA, Griffith JL, Selker HP, Schaefer EJ. Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial. *JAMA.* 2005 Jan 5; 293(l):43-53.
7. Eckel RH. The dietary approach to obesity: Is it the diet or the disorder? *JAMA.* 2005 Jan 5; 293(l):96-97.
8. Planck M. *Scientific Autobiography and Other Papers,* trans. E Gaynor (New York: Philosophical Library, 1949), pp. 33-34.
9. Satyanarayan K, Shoskes DA. A molecular injury-response model for the understanding of chronic disease. *Molecular Medicine Today.* 1997 Aug;3(8):331-34. Review.
10. Frist WH. Shattuck Lecture: Health care in the 21st century. *NEJM.* 2005 Jan 20; 352(3).

Capitolul 2: Mitul caloriilor: toate caloriile sunt egale

1. Ludwig D. Dietary glycemic index and obesity. *J Nutr.* 2000; 130:280S-283S.
2. Greene P. Pilot 12-week feeding weight loss comparison: Low fat vs. low carbohydrate diets. Abstract 95. Presented at the North American Association for the Study of Obesity's 2003 Annual Meeting.
3. Ludwig D. High glycemic index foods, overeating and obesity. *Pediatrics.* 1999; 102(3):26.

4. Kaput J, Rodriguez RL. Nutritional genomics: the next frontier in the post-genomic era. *Physiol Genomics*. 2004 Jan 15; 16(2):166-177. Review.

Capitolul 3: Mitul grăsimilor: vă îngrăşaţi din cauza consumului de grăsimi

1. Taubes G. The soft science of dietary fat. *Science*, 2001 Mar 30; 291:2536-2545.
2. Willett W. Dietary fat is not a major determinant of body fat. *Am J Med*. 2002; 113(9B); 47S-59S.
3. Foster GD. A randomized trial of a low carbohydrate diet for obesity. *NEJM*. 2003; 348:2082-2090. Samaha FF. A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. *NEJM*. 2003; 348:2074-2081.
4. Olshansky SJ, Passaro DJ. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. NEJM. 2005:352(11):1138-1145.
5. De Lorgeil M. Mediterranean alpha-linolenic acid rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Lancet*. 1994; 343:1454-1459.
6. Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *JAMA*. 2004 Sep 22; 292(12): 1433-1439.
7. Mensink RP, Zock PL, Kester A, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: A meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2003; 77:1146-1155.
8. Evans RM,Barish GD,WangYX. PPARs and the complex journey to obesity. *Nat Med*. 2004 Apr; 10(4):355-361. Review.
9. Bray GA, Lovejoy JC, Smith SR, DeLany JP, Lefevre M, Hwang D, Ryan DH, York DA. The influence of different fats and fatty acids on obesity, insulin resistance and inflammation. *J Nutr*. 2002; 132(9):2488-2491.
10. Chambrier C, Bastard JP, Rieusset J, Chevillotte E, Bonnefont-Rousselot D, Therond P, Hainque B, Riou JP, Laville M, Vidal H. Eicosapentaenoic acid induces mRNA expression of peroxisome proliferator-activated receptor gamma. *Obes Res*. 2002; 10(6):518-525.
11. Kang K, Liu W, Albright KJ, Park Y, Panza MW. Trans-10, cis-12 CLA inhibits differentiation of 3T3-L1 adipocytes and decreases PPAR gamma expression. *Biochem Biophys Res Commun*. 2003; 303(3):795-799.

Capitolul 4: Mitul carbohidraţilor: veţi deveni mai slab dacă mâncaţi mai puţini carbohidraţi sau deloc

1. Bagnulo, J. Cutting through the Carbohydrate Confusion. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Sept-Oct 2005; 11(5): 18-20.
2. Boyce VL, Swinburn BA. The traditional Pima Indian diet: Composition and adaptation for use in a dietary intervention study. *Diabetes Care*. 1993 Jan; 16(1):369-371.
3. Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, Layden J, Carnes BA, Brody J, Hayflick L, Buder RN, Allison DB, Ludwig DS. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. *NEJM*. 2005 Mar 17; 352(11):1138-1145.
4. Ludwig DS, Pereira MA, Kroenke CH, Hilner JE, Van Horn L, Slattery ML, Jacobs DR Jr. Dietary fiber, weight gain, and cardiovascular disease risk

factors in young adults. *JAMA* 1999 Oct 27; 282(16):1539-1546.

Capitolul 5: Mitul luptătorului de sumo: săritul peste mese vă ajută să pierdeți în greutate

1. Wyatt HR. Long-term weight loss and breakfast in subjects in the National Weight Control Registry. *Obesity Res.* 2002 Feb; 10(2):78-82.
2. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *AmJ Clin Nutr.* 2005 Feb; 81(2):388-396.

Capitolul 6: Mitul paradoxului francez: francezii sunt slabi pentru că beau vin și mănâncă unt

1. Nestle M. Food politics: How the food industry influences nutrition and health. University of California Press, 2002.
2. Rozin P. The ecology of eating: Smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychol Sci.* 2003 Sep; 14(5): 450-457.
3. Samara JN. Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. *JAMA.* 2003: 289:450-453.
4. Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA* 2004 Mar 10; 291(10):1238-1245. Review.
5. Gershon M. The second brain: A groundbreaking new understanding of nervous disorders of the stomach and intestine, *Perennial.* 1999.
6. David M. *The Slow Down Diet: Eating for Pleasure, Energy and Weight Loss.* Healing Arts Press, 2005.

Capitolul 7: Mitul protectorului: politicile alimentare ale guvernului și reglementările alimentare industriale ne protejează sănătatea

1. Nestle M. The Ironic Politics of Obesity. *Science.* 2003 Feb 7; 299.
2. Gallo AE. Food advertising in the United States. In Frazao *E,ed., America's Eating Habits: Changes & Consequences.* Washington, DC: USDA, 1999, pp. 173-180.
3. Egan T. Failing farmers learn to profit from federal aid. *The NewYorkTimes,* December 24,2000: A1, A20.
4. Mokdad AH. Actual causes of deadi in the United States, 2000. *JAMA.* 2004;291:1238-1245.
5. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S,Watkins BA, O'Keefe JH, Brand-Miller J. Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr.* 2005 Feb; 81(2):341-354. Review.

Capitolul 9: Controlați-vă apetitul: modificarea compoziției chimice a creierului, astfel încât să puteți slăbi

1. Studer M, Briel M, Leimenstoll B, Glass TR, Bucher HC. Effect of different antilipidemic agents and diets on mortality: A systematic review. *Arch Intern Med.* 2005 Apr ll; 165(7):725-730.Review.
2. Pereira MA, Swain J, Goldfine AB, Rifai N, Ludwig DS. Effects of a low-

glycemic load diet on resting energy expenditure and heart disease risk factors during weight loss. *JAMA*. 2004 Nov 24; 292(20):2482-2490.

3. Vuksan V, Sievenpiper JL, Owen R, Swilley JA, Spadafora P, Jenkins DJ, Vidgen E, Brighenti F, Josse RG, Leiter LA, Xu Z, Novokmet R. Beneficial effects of viscous dietary fiber from Konjac-mannan in subjects with the insulin resistance syndrome: results of a controlled metabolic trial. *Diabetes Care*. 2000 Jan; 23(1):9-14.
4. Juntunen KS, Laaksonen DE, Poutanen KS, Niskanen LK, Mykkanen HM. High-fiber rye bread and insulin secretion and sensitivity in healthy post-menopausal women. *Am J Clin Nutr*. 2003 Feb; 77:385-391.
5. Ludwig DS. The glycemic index: physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease. *JAMA*. 2002 May 8; 287(18):2414.
6. Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr*. 2004 Apr; 79(4):537-543. Review.
7. Brownell KD, Horgen KB. *Food fight: The inside story of America's obesity crisis— and what we can do about it*. New York: McGraw-Hill, 2003.
8. Smith JD, Terpening CM, Schmidt SO, Gums JG. Relief of fibromyalgia symptoms following discontinuation of dietary excitotoxins. *Ann Pharmacother*. 2001 Jun; 35(6):702-706.
9. Lavin JH et al. The effect of sucrose- and aspartame-sweetened drinks on energy intake, hunger and food choice of female, moderately restrained eaters. *Int J Obes*. 1997; 21:37-42.
10. Tordoff MG, Alleva AM. Oral stimulation with aspartame increases hunger. *Physiol Behav*. 1990; 47:555-559.
11. Sharma RP, Coulombe Restio A Jr. Effects of repeated doses of aspartame on serotonin and its metabolite in various regions of the mouse brain. *Food Chem Toxicol*. 1987; 25(8):565-568.
12. Camfield PR, et al. Aspartame exacerbates EEG spike-wave discharge in children with generalized absence epilepsy: A double-blind controlled study. *Neurology*. 1992; 42:1000-1003.
13. Walton RG, et al. Adverse reactions to aspartame: Double-blind challenge in patients from a vulnerable population. *Biol Psychiatry*. 1993; 34(1-2):13-17.
14. Van Den Eeden SK, et al. Aspartame ingestion and headaches: A randomized, crossover trial. *Neurology*. 1994; 44:1787-1793.
15. Lipton RB, et al. Aspartame as a dietary trigger of headache. *Headache*. 1989; 29(2):90-92; http://www.dorway.com/peerrev.html
16. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan; 81(1):16-24.
17. Jenkins DJ, Wolever TM, Vuksan V, Brighenti F, Cunnane SC, Rao AV, Jenkins AL, Buckley G, Patten R, Singer W, et al. Nibbling versus gorging: Metabolic advantages of increased meal frequency. *NEJM*. 1989;321(t4):929-934.
18. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *Am J Clin Nutr*. 2005 Feb; 81(2):388-396.
19. De Castro JM. The time of day of food intake influences overall intake in

humans. *Nutr.* 2004 Jan; 134(l):104-111.

Capitolul 10: Controlați stresul: în ce fel stresul vă îngrașă și relaxarea vă slăbește

1. Chaouloff F, Laude D, Merino D, Serruier D, Elghozi JL. Peripheral and central consequences of immobilization stress in genetically obese Zucker rats. *Am J Physiol.* 1989 Feb; 256(2Pt2): R435-442.
2. Tull ES, Sheu YT, Butler C, Cornelious K. Relationships between perceived stress, coping behavior and Cortisol secretion in women with high and low levels of internalized racism. *J Natl Med Assoc.* 2005 Feb; 97(2):206-212.
3. Landen M, Baghaei F, Rosmond R, Holm G, Bjorntorp P, Eriksson E. Dyslipidemia and high waist-hip ratio in women with self-reported social anxiety. *Psychoneuroendocrinology.* 2004 Sep; 29(8): 1037-1046.
4. Rosmond R, Dallman MF, Bjorntorp P. Stress-related Cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities *J Clin Endocrinol Metab.* 1998 Jun; 83(6):1853-1859.
5. Marniemi J, Kronholm E, Aunola S, Toikka T, Mattlar CE, Koskenvuo M, Ronnemaa T. Visceral fat and psychosocial stress in identical twins discordant for obesity. *J Intern Med.* 2002 Jan; 251(l):35-43.
6. Pawlow LA, O'Neil PM, Malcolm RJ. Night eating syndrome: Effects of brief relaxation training on stress, mood, hunger, and eating patterns. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2003 Aug; 27(8):970-978.
7. Vicennati V, Ceroni L, Gagliardi L, Gambineri A, Pasquali R. Comment: Response of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis to high-protein/fat and high-carbohydrate meals in women with different obesity phenotypes. *J Clin Endocrinol Metab.* 2002 Aug; 87(8):3984-3988.
8. Kristal A, Littman A, Benitex D, White E. Yoga practice is associated with an attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women. *Altern Ther Health Med.* 2005; 11(4):28-33.
9. NguyenY, Naseer N, Frishman WH. Sauna as a therapeutic option for cardiovascular disease. *Cardiol Rev.* 2004 Nov-Dec; 12(6):321-324.

Capitolul 11: Potoliți focul inflamării: focurile ascunse care vă fac să vă îngrășați

1. Visser M. Elevated C-reactive protein levels in overweight and obese adults. *JAMA.* 1999 Dec 8; 282(22):2131-2135.
2. Mozaffarian D, Pischon T, Hankinson SE, Rifai N, Joshipura K, Willett WC, Rimm EB. Dietary intake of trans fatty acids and systematic inflammation in women. *Am J Clin Nutr.* 2004 Apr; 79(4):606-612.
3. Pradhan AD. C-reactive protein, interleukin 6, and risk of developing type 2 diabetes mellitus. *JAMA.* 2001 Jul 18; 286(3):327-334.
4. Liu S, Manson JE, Buring JE, Stampfer MJ, Willett WC, Ridker PM. Relation between a diet with a high glycemic load and plasma concentrations of high-sensitivity C-reactive protein in middle-aged women. *Am J Clin Nutr.* 2002 Mar; 75(3):492-498.
5. Evans RM, Bansh GD, Wang YX. PPARs and the complex journey to obesity. *Nat Med.* 2004 Apr; 10(4):355-361. Review.
6. Esposito K, Pontillo A, Di Palo C, Giugliano G, Masella M, Marfella R, Giugliano D. Effect of weight loss and lifestyle changes on vascular inflammatory markers in obese women: A randomized trial. *JAMA.* 2003 Apr 9; 289(14):1799-1804.

7. Ajani UA, Ford ES, Mokdad AH. Dietary fiber and C-reactive protein: findings from national health and nutrition examination survey data. *J Nutr.* 2004 May; 134(5): 1181-1185.
8. Jenkins DJ. Effects of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods vs. lovastatin on serum lipids and C-reactive protein. *JAMA.* 2003 Jul 23; 290(4): 502-510.
9. Smith JK. Long-term exercise and atherogenic activity of blood mononuclear cells in persons at risk of developing ischemic heart disease. *JAMA.* 1999 May 12; 281(18):1722-1727.
10. Church TS. Reduction of C-reactive protein levels through use of a multivitamin. *Am J Med.* 2003 Dec 15; 115(9):702-707.
11. Chambrier C, Bastard JP, Rieusset J, Chevillotte E, Bonnefont-Rousselot D, Therond P, Hainque B, Riou JP, Laville M, Vidal H. Eicosapentaenoic acid induces mRNA expression of peroxisome proliferator-activated receptor gamma. *Obes Res.* 2002 Jun; 10(6):518-525.
12. LoVerme J, Fu J, Astarita G, La Rana G, Russo R, Calignano A, Piomelli D. The nuclear receptor peroxisome proliferator-activated receptor-alpha mediates the anti-inflammatory actions of palmitoylethanolamide. *Mol Pharmacol.* 2005 Jan; 67(l):15-19. Epub 2004 Oct 1.
13. Sies H. Cocoa polyphenols and inflammatory mediators. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jan; 81 (lSuppl.):304S-312S. Review.
14. See Resources for the best places to buy the "weight loss" chocolate.
15. Isolauri E, Rautava S, Kalhomaki M. Food allergy in irritable bowel syndrome: new facts and old fallacies. Gut. 2004; 53(10):1391-1393.Atkinson W, Sheldon
16. TA, Shaath N, Whorwell PJ. Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: A randomised controlled trial. *Gut.* 2004; 53(10):1459-1464.

Capitolul 12: Prevenirea stresului oxidativ sau a „ruginirii": nu vă lăsați dominați de radicalii liberi

1. Evans JL, Goldfine IO, Maddux BA, Grodsky GM. Oxidative stress and stress-activated signaling pathways: A unifying hypothesis of type 2 diabetes. *Endocrine Reviews.* 23(5): 599-622.
2. Engelhart, et al. Dietary intake of antioxidants and risk of Alzheimer disease. *JAMA.* 2002 Jun 26; 287(24):3223-3229.
3. Sies H, Schewe T, Heiss C, Kelm M. Cocoa polyphenols and`inflammatory mediators. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jan; 81(l):304S-312S.
4. Scalbert A, Johnson IT, Saltmarsh M. Polyphenols: Antioxidants and beyond. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jan; 81(l):215S-217S.

Capitolul 13: Transformați caloriile în energie: cum vă puteți mări puterea metabolică

1. Heilbronn LK, Ravussin E. Calorie restriction and aging: Review of the literature and implications for studies in humans. *Am J Clin Nutr.* 2003 Sep; 78: 361-369.

2. Petersen KF, Dufour S, Befroy D, Garcia R, Shulman GI. Impaired mitochondrial activity in the insulin-resistant offspring of patients with type 2 diabetes. *NEJM.* 2004; 350:664-671.
3. Lowell BB, Shulman GI. Mitochondrial dysfunction and type 2 diabetes. *Science.* 2005 Jan 21; 307(5708):384-387.
4. Levine JA, Lanningham-Foster LM, McCrady SK, Krizan AC, Olson LR, Kane PH, Jensen MD, Clark MM. Interindividual variation in posture allocation: Possible role in human obesity. *Science.* 2005 Jan 28; 307(5709):584-586.
5. Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C. Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. *Metabolism.* 1994 Jul; 43(7):814-818.
6. Hagen TM, Liu J, Lykkesfeldt J, Wehr CM, Ingersoll RT, Vinarsky V, Bartholomew JC, Ames BN. Feeding acetyl-L-carnitine and lipoic acid to old rats significantly improves metabolic function while decreasing oxidative stress. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2002 Feb 19; 99(4):1870-1875. Erratum in: *Proc Natl Acad Sci USA* 2002 May 14;99(10):7184.

Capitolul 14: Întăriți-vă tiroida: maximizarea principalului hormon cu rol metabolic

1. Tuzcu A, Bahceci M, Gokalp D, TuzunY, Gunes K. Subclinical hypothyroidism may be associated with elevated high-sensitive C-reactive protein (low grade inflammation) and fasting hyperinsulinemia. *Endocr J.* 2005 Feb; 52(l):89-94.
2. Persky VW, Turyk ME, Wang L, Freels S, Chatterton R Jr, Barnes S, Erdman J Jr, Sepkovic DW, Bradlow HL, Potter S. Effect of soy protein on endogenous hormones in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 2002 Jan; 75(l):145-153. Erratum *in: Am J Clin Nutr.* 2002 Sep; 76(3):695.
3. Toscano V, Conti FG, Anastasi E, Mariani P, Tiberti C, Poggi M, Montuori M, Monti S, Laureti S, Cipolletta E, Gemme G, Caiola S, Di Mario U, Bonamico M. Importance of gluten in the induction of endocrine autoantibodies and organ dysfunction in adolescent celiac patients. *Am J Gastroenterol.* 2000 Jul; 95(7):1742-1748.
4. Ellingsen DG, Efskind J. Effects of low mercury vapour exposure on the thyroid function in chloralkali workers. *JApplToxicol.* 2000 Nov-Dec; 20(6):483-489.
5. Galletti PM, Joyet G. Effect of fluorine on thyroidal iodine metabolism in hyperthyroidism. *J Clin Endocrinol Metab.* 1958 Oct; 18(10):1 102-1110.
6. WJ, Pan Y; Johnson AR, et al. Reduction of chemical sensitivity by means of heat depuration, physical therapy and nutritional supplementation in a controlled environment. *J Nutr Env Med.* 1996; 6:141-148.
7. Pelletier C, Imbeault P, Tremblay A. Energy balance and pollution by organochlorines and polychlorinated biphenyls. *Obes Rev.* 2003 Feb; 4(l):17-24. Review.
8. Bland J. Nutritional Endocrinology, Normalizing Hypothalamus-Pituitary-Thyroid Axis Function, 2002 Seminar Series Syllabus.
9. Cooper DS. Subclinical Hypothyroidism. *NEJM.* 2001 Jul 26; 345:260-265.
10. Gaby AR. Sub-laboratory hypothyroidism and the empirical use of Armour thyroid. *Altern Med Rev.* 2004 Jun; 9(2):157-179.
11. Goglia F. Biological effects of 3,5-diiodothyronine (T(2)). *Biochemistry* (Moscow). 2005 Feb; 70(2):164-172.

Capitolul 15: Iubiți-vă ficatul: eliminați greutatea toxică

1. Baillie-Hamilton PF. Chemical toxins: A hypothesis to explain the global obesity epidemic.JA/fmi *Complement Med.* 2002 Apr; 8(2):185-192. Review
2. U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Second National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. www.cdc.gov/ exposurereport/2nd/.
3. Pelletier C, Imbeault P, Tremblay A. Energy balance and pollution by organochlorines and polychlorinated biphenyls. *Obes. Rev.* 2003 Feb; 4(l):17-24. Review.
4. Tremblay A, Pelletier C, Doucet E, Imbeault P. Thermogenesis and weight loss in obese individuals: A primary association with organochlorine pollution. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004Jul; 28(7):936-939.
5. Imbeault P, Tremblay A, Simoneau JA, Joanisse DR. Weight loss-induced rise in plasma pollutant is associated with reduced skeletal muscle oxidative capacity. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2002 Mar; 282(3):E574-E579.
6. Duke University Integrated Toxicology Program, National Institute of Environmental Health Sciences/NIH/DHHS. Obesity: Developmental Origins and Environmental Influences; www.niehs.nih.gov/multimedia/qt/dert/ obesity/agenda.htm.
7. Beattie JH, Wood AM, Newman AM, Bremner I, Choo KH, Michalsb AE, Duncan JS, Trayhurn P. Obesity and hyperleptinemia in metallothionein (-I and -II) null mice. *Proc Natl Acad Sci USA.* 1998 Jan 6; 95(l):358-363.
8. Masuda A, Miyata M, Kihara T, Minagoe S, Tei C. Repeated sauna therapy reduces urinary 8-epi-prostaglandin F(2alpha). *Jpn Heart J.* 2004 Mar; 45(2):297-303.
9. Biro S, Masuda A, Kihara T, Tei C. Clinical implications of thermal therapy in lifestyle-related diseases. *Exp Biol Med* (Maywood). 2003 Nov; 228(10):1245-1249. Review.

DESPRE AUTOR

Mark Hyman, doctor în medicină, este redactor şef al *Alternative Therapies in Health and Medicine*, cea mai prestigioasă publicaţie în domeniul medicinii integrative şi editor medical al *Alternative Medicine Magazine: The Art and Science of Healthy Living*. Doctorul Hyman este unul dintre cei mai de seamă experţi în profilaxie, promovarea sănătăţii şi în noua paradigmă medicală care abordează cauzele şi rădăcinile epidemiei noastre de afecţiuni cronice şi promite că va transforma sistemul medical de tratare a bolilor într-un sistem de îngrijire a sănătăţii.

Perspectiva doctorului Hyman a fost modelată prin experienţa sa cu bolile cronice: mai întâi un disc fisurat, o operaţie la spate şi dureri cronice vindecate prin acupunctură, în China, apoi sindromul de oboseală cronică şi toxicitatea provocată de mercur, pe care le-a vindecat aplicându-şi lui însuşi această nouă paradigmă medicală. A pornit, astfel, într-o călătorie pătimaşă, în căutarea unor modele ştiinţifice noi, inovatoare, pentru rezolvarea problemelor de sănătate ale secolului XXI.

Doctorul Hyman combină cele mai bune elemente ale medicinii convenţionale şi alternative cu ştiinţa, integritatea, intuiţia şi compasiunea, în activitatea sa medicală desfăşurată în Berkshire Mountains, Massachusetts. Este coautorul unui bestseller al *New York Times*, publicat recent de Scribner, *Ultraprevention: The Six-Week Plan that Will Make You Healthy for Life (Ultra-prevenirea: planul de şase săptămâni care vă va face să fiţi sănătos întreaga viaţă)*; al volumului *The Detox Box; A Program for Greater Health and Vitality (Cutia de detoxifiere; un program pentru sănătate şi vitalitate)*, publicat recent de Sounds True, în 2004; al volumului *The 5 Forces of Wellness: The Ultraprevention System for Living an Active, Age-Defying, Disease-Free Life (Cele 5 forţe ale bunăstării: sistemul de ultra-prevenire pentru o viaţă activă, fără boli, neafectată de îmbătrânire)*, publicat recent de Nightingale; şi al *Nutrigenomics: The New Science of Health and Weight Loss (Nutrigenomica: noua ştiinţă a sănătăţii şi slăbirii)*, o serie de învăţare audio. Site-ul său web, www.drhyman.com, este extrem de util pentru consumatorii de servicii medicale, permiţându-le să se bucure chiar de astăzi de medicina viitorului.

Timp de aproape zece ani a fost director al personalului auxiliar din Canyon Ranch Lenox, un centru de sănătate celebru la nivel internaţional, afiliat la Harvard University's Brigham şi Women's Hospital (Spitalul de femei). A absolvit Universitatea din Cornell în 1982 şi a absolvit Şcoala de Medicină a Universităţii din Ottawa în anul 1987 cu calificativul *Magna cum Laude*. Totodată, a absolvit programul de medicina familiei din cadrul Universităţii din San Francisco, la Spitalul Comunitar Santa Rosa. Deţine autorizaţie pentru practica medicinii familiale.

S-a prezentat recent în faţa Comisiei Casei Albe pentru Medicina Complementară şi alternativă, s-a întâlnit şi s-a consultat cu şeful serviciului federal de sănătate, în legătură cu o nouă iniţiativă de prevenire a diabetului. A contribuit la elaborarea *Textbook of Functional Medicine (Manual de medicină funcţională)* (Institutul de Medicină Funcţională, 2006).

CINE MAI DOREŞTE SĂ SE ALĂTURE ASTĂZI COMUNITĂŢII ULTRAMETABOLISMULUI ŞI SĂ ÎNCEAPĂ PLANUL SIMPLU PENTRU A SLĂBI AUTOMAT?

Unul dintre cele mai minunate avantaje ale internetului este acela că-mi permite să ţin legătura cu multe persoane la care nu aş fi putut ajunge altfel. Totodată, internetul vă permite dumneavoastră, tuturor celor care vă confruntaţi cu aceleaşi încercări şi succese în procesul de slăbire, să ţineţi legătura unii cu alţii.

Acest lucru este foarte important, deoarece, de-a lungul timpului, am constatat că dacă o persoană dispune de un sistem de susţinere, şansele sale de a slăbi sunt mult, mult mai mari decât dacă nu ar avea acest sistem.

Prin urmare, am creat o comunitate online, care vă va permite tuturor să ţineţi legătura unii cu alţii, să vă susţineţi şi să vă încurajaţi reciproc şi să antrenăm cât mai multe persoane în planul Ultrametabolismului.

După ce vă veţi înscrie în comunitatea Ultrametabolismului, în mod complet gratuit, veţi putea face următoarele:

- Veţi putea împărtăşi cu alţi membri cele mai bune reţete pentru Ultrametabolism.
- Veţi putea urmări pe blogul meu ultimele actualizări ale planului Ultrametabolismului.
- Vă veţi putea urmări săptămânal eforturile de slăbire.
- Vă veţi putea crea propriul jurnal de slăbire, astfel încât să puteţi urmări ceea ce mâncaţi.
- Veţi putea scrie pe blogul dumneavoastră în ce fel evoluează eforturile dumneavoastră de slăbire.
- Veţi putea căuta alţi membri, pentru a crea prietenii prin corespondenţă.
- Veţi putea discuta online cu prietenii dumneavoastră şi veţi putea schimba sfaturi privind slăbirea.
- Veţi putea adresa întrebări altor membri prin intermediul forumurilor de mesaje.
- Veţi putea trimite mesaje private altor membri care vă ajută să slăbiţi.
- Veţi putea citi poveşti de succes ale altor persoane care au slăbit deja cu programul Ultrametabolismului.
- Vă veţi putea invita prietenii, familia, colegii de lucru etc. să vi se alăture.

Această carte este unul dintre modurile în care doresc să ajut mii de persoane să slăbească şi să-şi regăsească sănătatea, însă am nevoie de ajutorul dumneavoastră pentru a ajunge nu la mii, ci la milioane de oameni, astfel încât, împreună, să ne putem ajuta societatea să schimbe macazul şi să câştige lupta cu obezitatea.

Pentru a vă alătura nouă, nu trebuie decât să vizitaţi site-ul: http://www.ultrametabolism.com/join.

Aprecieri privind volumul *Ultrametabolismul* al doctorului Mark Hyman

„Iată în sfârşit un program care integrează slăbirea în stilul de viaţă. *Ultrametabolismul* doctorului Hyman nu este o dietă, ci un mod de viaţă. Dacă doriţi să slăbiţi şi să reduceţi factorii care conduc la anumite boli, cumpăraţi această carte."

Susan Piver, autoarea volumului *The Hard Questions*

„Doctorul Hyman lucrează la interfaţa dintre ştiinţă, medicina occidentală şi sănătatea alternativă, de mai bine de douăzeci de ani. În *Ultrametabolism*, el îşi transformă experienţa într-o serie de principii provocatoare pentru pierderea în greutate. Nu am niciun dubiu că această carte va face minuni pentru miile de americani ce îşi doresc să aibă o stare de sănătate optimă."

David Ludwig, doctor în medicină, director,
Programul pentru obezitate, Spitalul de copii Boston

„Iată, în cele din urmă, o carte clară şi practică, scrisă de un medic recunoscut pe plan mondial, care propune o dietă sănătoasă, drept temelie pentru un stil de viaţă sănătos. Nu conţine tot felul de mecanisme sofisticate, soluţii rapide sau fotografii înşelătoare de tipul înainte şi după, pentru că această dietă se bazează pe cele mai noi descoperiri ştiinţifice, care pune în valoare întreg sistemul de control al greutăţii. Dacă doriţi să citiţi şi să folosiţi doar o singură carte privind dieta şi stilul de viaţă, aceasta este cea potrivită!"

Dr. Kenneth Pelletier, autorul volumului *Sound Mind, Sound Body*,
profesor la Şcoala de Medicină din cadrul Universităţii din Arizona

„Mark Hyman reuneşte în cartea sa înţelepciunea medicală şi cele mai recente progrese ştiinţifice, punându-ne, astfel, la dispoziţie un model clar, individualizat pentru slăbire şi o stare de sănătate bună. De fapt, este cea mai bună carte pe care am văzut-o pe această temă".

James S. Gordon, medic, fondator şi director
al Centrului pentru Medicina Corpului şi a
Sistemului Nervos, Washington, D.C.,
autor al *Manifesto for a New Medicine*

„Felicitări doctorului Hyman pentru o altă capodoperă. Din punctul meu de vedere, aceasta este cea mai cuprinzătoare explicaţie a cauzelor fundamentale ale îngrăşării".

Joseph E. Pizzorno, medic naturopat, editor, *Integrative Medicine: A Clinician's Journal* şi coautor al *Encyclopedia of Natural Medicine*

„Un stil de viață sănătos este cheia pentru a ne păstra o sănătate bună pe măsură ce îmbătrânim. Doctorul Hyman oferă o serie de recomandări utile celor care se simt pregătiți să ducă un stil de viață sănătos și să-și reducă riscul de a dezvolta afecțiuni cardiovasculare și alte tipuri de afecțiuni cronice".

Peter Libby, medic, Șef al Departamentului de Medicină Cardiovasculară, Școala Medicală de la Harvard

„*Ultrametabolismul* își justifică titlul propunând un program real, conceput de unul dintre principalii specialiști americani în nutriție și medicină preventivă, care știe, totodată, cum să-și comunice succesele în scris. Această carte este una educativă; ea inspiră și instruiește cititorul în vederea urmării unui program eficace, pentru accelerarea metabolismului și îmbunătățirea stării funcționale de sănătate. Această carte va fi stimulentul de care au nevoie multe persoane pentru a-și atinge obiectivul final: o stare de sănătate bună."

Jeffrey S. Bland, doctor în medicină, președinte și cofondator al Institutului de Medicină Funcțională





Mărturii privind *Ultrametabolismul* doctorului Mark Hyman

„...am pierdut 25 de kilograme şi nu le-am pus la loc în ultimii patru ani."

„Ultimii cinci ani sunt cei mai sănătoşi din viaţa mea. Graţie programului doctorului Hyman, am reuşit să-mi înţeleg foarte bine starea de sănătate şi să urmez un program de slăbire personalizat în funcţie de necesităţile mele. De când urmez acest plan, mi-am redus colesterolul de la 240 la 160. În plus, am pierdut 25 de kilograme şi nu le-am pus la loc în ultimii patru ani."

Joseph Bernstein
Milwaukee, WI

„Până acum am pierdut două mărimi la haine. Practic doctorul Hyman mi-a redat viaţa."

„În ultimii ani mă îngrăşasem cu 35 de kilograme şi mă simţeam din ce în ce mai rău, pe măsură ce mergeam de la un medic la altul, fără a primi niciun răspuns real pentru a rezolva creşterea în greutate, migrenele sau toate celelalte probleme. Doctorul Hyman m-a ajutat să înţeleg că multe dintre problemele mele de sănătate se datorau unor alergii alimentare. Testele de laborator au arătat că eram alergică la douăzeci şi opt de alimente diferite! Am început faza de detoxifiere din programul doctorului Hyman, am pierdut 6 kilograme în trei săptămâni, încheieturile mi s-au dezumflat şi am slăbit la faţă. Mă trezeam extrem de obosită, dar acum sunt în picioare la 6 dimineaţa şi am un nivel constant de energie pe tot parcursul zilei. Niciun alt program nu mi-a oferit şansa de a descoperi sursa reală a problemelor mele. Acum am suficientă energie cât să mă joc cu copiii mei de 8 şi, respectiv, 11 ani. În sfârşit, familia mea mănâncă mai sănătos şi până acum am pierdut două mărimi la haine. Practic, doctorul Hyman mi-a redat viaţa."

Audrey Meyer Lampert
North Granby, CT

„Meniul a fost uşor de pus în aplicare, deşi am un stil de viaţă aglomerat..."

„Graţie programului doctorului Hyman, colesterolul meu a scăzut de la 335 la mai puţin de 200, am pierdut 10 kilograme şi nu m-am îngrăşat deloc în ultimii zece ani. Am reuşit acest lucru urmându-i instrucţiunile, un anumit plan de alimentaţie, mişcare fizică şi suplimente. Meniul a fost uşor de pus în aplicare, deşi am un stil de viaţă aglomerat şi, de asemenea, a fost uşor de adaptat oricând călătoream prin hoteluri şi restaurante. Am ajuns de la o talie a pantalonilor de 96 cm la una de 91 cm şi a trebuit să-mi cumpăr multe haine noi."

Cavas Gobhai
Cambridge, MA

„... mi-e uşor să revin pe calea cea bună atunci când, ocazional, calc strâmb..."

„Acest program mi-a oferit satisfacţia de a-mi putea controla organismul şi viaţa. Nu am pus deloc înapoi cele 9 kilograme pe care le pierdusem în 2002, nivelul de glucoză mi-a scăzut de la 170 la 102 şi am reuşit să-mi controlez diabetul, astfel încât în prezent nu mai am deloc simptome. Un astfel de

program se aseamănă unei convertiri religioase. Mi-e uşor să revin pe calea cea bună atunci când, ocazional, calc strâmb şi am mai multă energie ca oricând. Am 71 de ani, alerg 6 kilometri pe zi şi mă simt extraordinar."

Terry Gallagher
Bronxville, NY

„A fost uşor! Nu a trebuit decât să-i urmez instrucţiunile şi în primele treizeci de zile am pierdut 10 kilograme."

„Am înlocuit alimentele simple cu alte alimente sănătoase care îmi plac şi aşa am reuşit să renunţ la mâncărurile nesănătoase pe care le consumam. Programul de slăbire al doctorului Hyman mi-a oferit multe informaţii în legătură cu organismul meu. A fost uşor! Nu a trebuit decât să-i urmez instrucţiunile şi în primele treizeci de zile am pierdut 10 kilograme. În ultimii zece ani de zile nu m-am mai simţit atât de bine. Acum pot să urc scările fără să gâfâi. Uitasem cât de bine mă pot simţi."

Deede Dominick
Phippsburg, ME

„Eram gata să fac o schimbare, iar programul doctorului Hyman m-a ajutat să-mi stabilesc priorităţile în viaţă."

„Am renunţat la fumat acum trei ani şi am început să mănânc foarte mult între mese, ca să uit de fumat. După şase luni mă îngrăşasem cu aproape 15 kilograme, eram bolnav şi obosit, nu aveam energie şi voiam să mă simt din nou bine. În plus, mă pasionează cumpărăturile şi voiam să-mi pot cumpăra haine frumoase fără să trebuiască să merg la magazine pentru graşi. Eram gata să fac o schimbare, iar programul doctorului Hyman m-a ajutat să-mi stabilesc priorităţile în viaţă. De când am început, în 2003, am pierdut mai bine de 30 de kilograme şi nu m-am îngrăşat la loc. În plus, am ajuns de la mărimea 48 la mărimea 40. Când mă uit la pozele vechi, îmi dau seama că mă simt şi arăt mai bine decât acum cincisprezece ani."

Margalida Glenhage
Göteborg, Suedia

„...am pierdut 15 kilograme fără să fac niciun fel de mişcare."

„Sunt o mamă singură şi mă săturasem să mă simt în permanenţă bolnavă, aşa că am hotărât să-mi schimb stilul de viaţă şi să devin sănătoasă, pentru fiica mea de 3 ani şi jumătate. După ce am învăţat din nou cum să mă hrănesc şi cum să-mi hrănesc fiica, am pierdut 15 kilograme, fără să fac niciun fel de mişcare, din iunie până în decembrie, iar nivelul de colesterol mi-a scăzut cu 105 puncte."

Nancy Grey,
doctor în chiropractică
Bronxville, NY

„...am pierdut 15 kilograme, am revenit la mărimea 34 şi nu mai am migrene."

„Am găsit programul doctorului Hyman după ce am trecut printr-o perioadă de opt luni în care mi-au apărut foarte multe erupţii cutanate, mi s-a umflat faţa şi m-am îngrăşat 15 kilograme. Am parcurs acest plan simplu şi am descoperit că sunt alergică la gluten, proteina din grâu, aceasta fiind sursa tuturor problemelor mele. După ce am urmat acest plan, am pierdut 15 kilograme, am revenit la mărimea 34 şi nu mai am migrene. Şi soţul meu a observat schimbarea şi a urmat şi el acest program. Până acum, a pierdut 23 de kilograme."

Aceasta nu este o carte cu diete.

Acesta este manualul de utilizare al organismului dumneavoastră.

El conține instrucțiuni privind modul în care puteți regla funcțiile de bază ale apetitului şi ale metabolismului. Pentru a avea succes, este foarte important să înțelegeți care sunt factorii ce controlează apetitul şi metabolismul (felul în care organismul utilizează sau arde caloriile). După ce îi vom afla şi vom începe să trăim în armonie cu genele noastre, atunci vom reuşi să încăpem şi în blugi.

Prin această carte, încerc să destram miturile înşelătoare şi confuze care vă fac să vă îngrăşați şi să nu puteți slăbi. Veți fi surprins să aflați că multe dintre lucrurile pe care le ştiați despre diete şi slăbire nu sunt adevărate şi, de fapt, vă fac să vă îngrăşați.

Revoluția medicală secretă explică de ce ne confruntăm cu o epidemie nemaivăzută de obezitate şi probleme cronice de sănătate. Ea oferă un nou itinerar pentru a reveni pe drumul către sănătate, o formă bună şi slăbire de succes, pe termen lung, fără a ne înfometa sau fără a număra caloriile, gramele de grăsimi sau carbohidrații. Pur şi simplu trebuie să mâncăm în armonie cu genele noastre.

Câți dintre dumneavoastră au slăbit şi s-au îngrăşat la loc, de mai multe ori de-a rândul, într-un ciclu frustrant şi descurajator? Putem reuşi doar dacă lucrăm împreună cu genele noastre, nu împotriva lor, pentru a atinge greutatea dorită şi a rămâne la ea. Trebuie să nu mai credem în miturile care ne fac să rămânem graşi şi care perpetuează un ciclu infinit de slăbire şi îngrăşare.

Folosind cele 7 chei ale Ultrametabolismului, puteți învăța cum să vă activați ADN-ul de reducere a grăsimilor.

Dr. Mark Hyman